

Guide de survie post-rupture (0/3) Introduction

**Nathalie Decottégnie**

*La Référente francophone de la Proactivité*  
présente

Dans la série CHANGEMENT – TRANSITION AMOUREUSE

# **GUIDE DE SURVIE POST-RUPTURE**

## **Introduction**

*Ce Guide de survie post-rupture est l'introduction (0/3) à une série de trois autres Guides (1/3, 2/3, 3/3) qui constituent un ensemble complet :*

- *Le premier Guide (1/3) vous explique comment survivre les 7 premiers jours ;*
- *Le second (2/3) vous explique quoi faire les 30 jours suivants l'annonce de la rupture ;*
- *Le troisième (3/3) vous explique pourquoi vous souffrez tant et comment réduire la souffrance.*

Vous commencez ainsi à reprendre le contrôle de votre vie.

**Le premier Guide de survie post-rupture (1/3) vous donne les clés pour survivre les 7 premiers jours. Vous disposerez de :**

- ❖ 3 techniques vitales pour garder la tête hors de l'eau
- ❖ 4 mesures à prendre rapidement pour préserver vos intérêts
- ❖ 4 comportements essentiels face à vos enfants pour les préserver
- ❖ 5 solutions judicieuses pour ne pas couper Médor ou Minet en deux
- ❖ 4 motifs d'absence tout à fait crédibles pour ne pas aller travailler (et 2 excuses à éviter absolument)
- ❖ 1 technique qui marche pour assurer au travail lorsque vous devez y aller coûte que coûte (et que l'énergie n'est pas au rendez-vous)
- ❖ 2 comportements pour obtenir le soutien de vos amis le plus longtemps possible
- ❖ 3 façons d'annoncer la (mauvaise) nouvelle à vos parents et frères et sœurs (et surtout celle que vous devez absolument éviter !) pour ne pas les inquiéter inutilement
- ❖ Et en BONUS : 18 conseils d'amie !

**Je vous dis tout sur ces 3 Guides de survie post-rupture à la fin de celui-ci.**

**Pour l'heure, concentrons-nous sur *Aujourd'hui*.**



# Introduction

L'homme de votre vie vient de vous quitter, votre compagne s'est éclipsée, votre partenaire de vie vous abandonne... Et vous vous retrouvez les bras ballants, le cœur en *écharpe* (comme « écharper », signifiant « mettre en pièces » ; ou comme « le bras en écharpe », à la suite d'une fracture, parce qu'il s'agit bien de ça, vous êtes fracassé-e, fracturé-e, en pièces) (bon, je fais de la sémantique alors que vous souffrez ; revenons à vous).

Vous venez d'être largué-e (pour parler crûment) et la vie vous paraît bien sombre, sans goût, sans saveur et sans avenir.

---

*« Un seul être vous manque, et tout est dépeuplé »*  
*Alphonse de Lamartine (1790-1869), romancier, dramaturge français*

---

Une vive douleur émotionnelle vous assaille - dont vous ne savez que faire.

**Et vous risquez d'agir de manière irrationnelle... bien que parfaitement compréhensible au vu des circonstances.**

A moins que vous ne soyez en plein déni : votre vie poursuit son cours « comme si de rien n'était ». Elle se déroule en *roue libre*, comme si votre cerveau n'avait pas encore enregistré l'information. Et le contrecoup de ce déni risque d'être... violent.

Quoi qu'il en soit, vous venez d'être abandonné-e et les prochains jours vont être quelque peu difficiles à vivre.

Aussi vous ai-je préparé les **Guides de survie post-rupture (1/3, 2/3, 3/3)** pour vous permettre de faire face aux tout premiers jours de la rupture dans les meilleures conditions possibles.

***Tout d'abord, sachez que pour survivre à une rupture amoureuse, ces 4 points sont déterminants :***

- 1) **Savoir que vous n'êtes pas seul-e** - et ce Guide fait partie de vos « compagnons de route » ;
- 2) **Préserver votre dignité autant que faire se peut** en évitant des comportements indignes de vous ;
- 3) **Eviter de vous retrouver dans la rubrique des faits divers** en vous abstenant d'agir de manière inconsidérée, même si vous avez des circonstances atténuantes ;
- 4) **Bien garder en mémoire que vos plus beaux souvenirs restent à venir** - donc vous allez vous reconstruire et aller de l'avant.

Ce Guide va contribuer grandement à vous faire aller mieux dans les meilleures conditions possibles.

**1) A vous de jouer ! Soulager votre colère**

Au cas où vous auriez la tentation de laisser exploser votre colère avec violence – que dis-je, votre rage ! (et risquez de perdre votre dignité ou de vous retrouver derrière les barreaux) - voici une feuille blanche pour vous permettre de faire le point entre vous et vous.

Je vous propose de mettre par écrit TOUT ce que vous auriez envie de faire pour vous soulager : casser... ? Déchirer... ? Détruire... ?

Lâchez-vous dans cet espace. Cela vous paraît peut-être abstrait mais votre cerveau ne fait pas la différence entre la réalité et l’imagination, alors FAITES COMME SI :

**Qu’auriez-vous envie de faire pour soulager votre colère ?**

.....  
.....



## Guide de survie post-rupture (0/3) Introduction

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(Prenez un bloc-notes, il est possible que vous vous sentiez à l'étroit sur ces quelques lignes)

***2) A vous de jouer ! Votre entourage proche***

**Savoir que vous n'êtes pas seul-e** - : comptez vos amis, vos proches, vos fidèles, les personnes sur qui vous pouvez compter pour vous soutenir :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Gardez en mémoire que vos plus beaux souvenirs restent à venir** - donc vous allez vous reconstruire et aller de l'avant. Notez ci-dessous vos rêves, vos aspirations... Rêvez haut !  
N'ayez pas peur de vos rêves :

### *Grâce à ce Guide, vous saurez 4 choses essentielles*

- Ce qu'il ne faut surtout pas faire ;
- Ce qu'il est préférable de faire ;
- Comment rendre supportable les prochains jours (oui c'est possible) ;
- Les trucs et astuces utiles à faire en cas d'urgence...

**3) A vous de jouer ! Qu'est-ce qui vous insupporte en ce moment ?**

Rompre est difficile, même pour celui ou celle qui part. Et la vie devient quelque peu chaotique pendant et des mois après la séparation.

Aussi je vous invite à noter ci-dessous ce qui vous insupporte pour vous permettre d'évacuer. (La pensée positive en ce moment n'est pas de rigueur, vous risqueriez de tomber dans le déni, lequel déni vous empêcherait de reconstruire votre vie). Mieux vaut extérioriser, mettre le doigt sur ce qui fâche pour le dissoudre, grâce à la prise de conscience et à l'acceptation.

Aussi notez ci-dessous tout ce qui vous insupporte en ce moment :

.....

.....

.....

## Guide de survie post-rupture (0/3) Introduction

.....

.....

.....

.....

.....

## *La seule personne qui doit maintenant retenir votre attention, c'est vous !*

**Vous allez vous occuper de vous. Votre personne va devenir l'être le plus important de votre vie.**

En plus de vos enfants bien sûr. Encore que. Vos enfants risquent de passer après vous tant vous êtes vidé-e, sans énergie, sans allant, plein de larmes, de fureur, de ressentiment, de regrets...

PS : le soutien des amis est un facteur essentiel pour qui souhaite se remettre d'une séparation. Cependant, il y a des jours où vous ne pouvez pas les joindre. Ils ont leur vie, leur travail, leurs préoccupations et leurs soucis. Et vous, vous avez besoin de parler beaucoup-beaucoup pour décharger le trop-plein d'émotions.

Vous avez besoin de vous sentir soutenu-e dans cette épreuve inhabituelle et très perturbante. C'est pourquoi les **Guides de survie post-rupture (1/3, 2/3, 3/3)** peuvent être comparés à un substitut d'ami-e, présentant le double avantage d'être disponibles à toute

heure et en tous lieux. Ils foisonnent de **conseils d'amie** vécus et rapportés, d'informations et de conseils judicieux dont nous avons bien besoin en pleine tourmente ! Ces conseils vous sont délivrés comme si cette amie était à vos côtés.

*[En toute modestie, lorsque vous écoutez les audios, c'est une voix amie qui vous parle]*

#### **4) A vous de jouer ! Vous allez prendre soin de vous**

Pour vous remettre au cœur de votre vie, qu'aimeriez-vous faire pour vous faire du bien ? Notez ci-dessous tout ce que vous aimeriez faire en ce moment pour mieux vous sentir :

.....

.....

.....

## Guide de survie post-rupture (0/3) Introduction

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## ***Suggestions***

### **Faire du bien à votre être :**

- Vous réveiller doucement plutôt que de tomber du lit dès le cri du réveil et vous étirer voluptueusement.
- Prendre votre douche en écoutant votre musique préférée, plutôt que les infos qui montrent un monde dur et sinistre.
- Décider de ne rien faire de temps en temps, en semaine, le soir, le week-end. Décider de ne rien faire permet d'éviter de prendre des décisions que vous pourriez regretter par la suite.
- Vous rendre à une exposition et vous laisser toucher par la beauté des œuvres, et prévoyez des mouchoirs (vous êtes particulièrement vulnérable émotionnellement en ce moment).
- Décider de ne pas faire la vaisselle, ou le ménage, ou le repassage, ou toute autre corvée.

## Guide de survie post-rupture (0/3) Introduction

- Sortir faire du shopping, en semaine ou le dimanche quand tout est fermé pour éviter de grever dangereusement votre budget. L'idée est de voir de jolies choses, se dépayser, s'imaginer dans un nouveau style, une nouvelle personnalité pourquoi pas.
- S'envoyer des fleurs ou se faire un cadeau et demandez à la vendeuse qu'elle vous l'emballe dans un (joli) papier.
- Manger avec les mains, surtout si ça colle, et se lécher les doigts, avec ou sans les enfants.
- S'autoriser un (groos) écart alimentaire par semaine : lâchez-vous sans culpabiliser, manger tout ce qui vous fait envie jusqu'à l'écœurement [j'ai pratiqué, je suis écœurée des Carambars, je ne peux plus les sentir encore moins les manger).
- Manger des aliments aux vertus déstressantes : amandes, bananes, concombre, avocat, asperges, chocolat.
- Savourer un carré de chocolat quotidien plein de magnésium.

**Faire du bien à votre corps :**

- Au saut du lit, boire de l'eau chaude avec un jus de citron bio pour purifier votre organisme et chasser les toxines.
- Transformer votre salle de bains en spa : allumez des bougies, tamisez la lumière, mettez dans l'eau du sel de Guérande ou du lait en poudre... Coulez-vous dans ce bain pendant une vingtaine de minutes avec un masque au concombre sur le visage. Ne bougez plus, laissez-vous rêver.
- Vous offrir un massage sur mesure, avec le choix des parties du corps à masser : le dos, la plante des pieds (réflexologie), le crâne, ou le corps entier. Massage thaïlandais, californien, zen, etc.
- Remplacer un ciné-restau-dernier verre qui cuit les neurones du cerveau par un hammam relaxant et détoxifiant.
- Offrir à vos pieds une séance de réflexologie plantaire, qui rééquilibre les centres nerveux du corps par massage des zones correspondantes sur la plante des pieds. Vous ressortirez calme et pacifié-e.

## Guide de survie post-rupture (0/3) Introduction

- Prendre des bains de soleil : ce que vous faites chez vous et que vous pourriez faire dehors (lire, téléphoner), faites-le au pied d'un arbre ou sur un banc.
- Dormir puisque le sommeil répare les neurones et la peau. Le principe est simple : quand vous avez envie de dormir, vous dormez, qu'il soit 21 heures ou minuit passé.

### **Faire du bien à votre vie sociale :**

- Fréquenter des gens positifs, et ne pas vous laisser griffer l'ego par les critiques négatives.
- Dire bonjour aux gens. Ils vous le rendront par un sourire qui vous mettra du baume au cœur.
- Dire « Je t'aime » aux gens que vous aimez.
- Fréquenter en priorité les bars où les serveurs vous voient quand vous levez la main, les restaurants où les serveuses vous considèrent.

## Guide de survie post-rupture (0/3) Introduction

- Aller dans les clubs fitness où le coach vous regarde dans les yeux et ne critique pas votre tenue.
- Vous faire inviter par votre bande quand vous n'avez pas envie de vous retrouver seule devant votre laitue (manque d'appétit) ou votre sceau de crème glacée (gros cafard). Apporter le vin, et évoquer la vie autour d'un plat de penne.

### **Faire du bien à votre vie émotionnelle :**

- Visualiser les bons moments, ceux uniquement sans votre ex. Vous vous rendrez compte que vous avez une vie en dehors de lui-d'elle.
- Regarder des films humoristiques, des one-man-show, des one-woman-show, des vidéos marrantes, étonnantes, décoiffantes (sur Youtube, vous saisissez ces mots-clés et une myriade de vidéos vont apparaître).

## Guide de survie post-rupture (0/3) Introduction

- Dessiner des mandalas qui recentrent l'esprit et vous focalisent sur l'instant présent. Cela calme le chaos émotionnel.
- Vous remettre à chanter, coudre, jouer d'un instrument de musique, danser, bouger pour vous sentir vivant-e.
- Vous promener dans la nature et vous sentir connecté-e à la terre. Respirer les senteurs de la forêt, de la campagne, de la mer, d'un parc en ville. Ecouter les sons... Vous allez vous recentrer quelques instants et vous montrer que le monde est vaste et que « dans 150 ans, on y pensera plus » (chanson de Raphaël)
- A vous de trouver ce qui vous ferait vraiment du bien.

## ***Voici quelques comportements que vous risquez d'avoir les 7 premiers jours post-rupture (et même au-delà)***

Voyez ces exemples *d'actions irrationnelles* - bien que parfaitement explicables – que vous pourriez avoir envie de faire :

1. Vous avez l'envie irrésistible d'appeler votre ex en pleine nuit pour entendre sa voix. Vous savez que c'est une très mauvaise idée...
2. Vous avez l'intime conviction que votre ex était la Femme ou l'Homme de votre vie et qu'il-qu'elle ne s'en est pas rendu-e compte jusqu'à maintenant. Vous vous dites que vous devez *absolument* réparer cette erreur. Et vous savez que ce serait *là* l'erreur...
3. Vous êtes fou-folle de rage et vous rêvez de lui crever les pneus (à moins que ce ne soit les yeux). Vous savez que ça n'arrangera pas les choses si vous passez à l'acte (« Oui mais ça soulage ! ») et vous risqueriez de vous retrouver derrière les barreaux (et oui, ça s'est vu) ...

4. Vous avez une terrible envie de débarquer sur son lieu de travail et lui cracher toute votre haine au visage : vous vous sentirez couvert-e de honte et de culpabilité...
5. Vous aimeriez cisailer ses plus beaux vêtements, y mettre le feu, ou lui jeter des objets à la figure – objets contendants, tranchants tant qu'à faire. Vous risquez là encore de vous couvrir de ridicule (qui ne tue pas certes) et vous risquez de le-la blesser et devoir faire face à une plainte pour coups et blessures ...

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

Si c'est le cas, reprenez le « ***A vous de jouer !*** » numéro 1 ci-dessus.



## *A qui s'adresse ces Guides de survie post-rupture ?*

En rédigeant les **Guides de survie post-rupture (1/3, 2/3, 3/3)**, j'ai pensé à vous :

- ♥ J'ai surtout pensé à **vous qui avez été quitté-e, largué-e, abandonné-e**. Et qui vivez un sentiment insupportable de rejet, d'abandon, de non-sens, de manque, 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 préoccupé-e par les conséquences matérielles, psychologiques pour vous et vos

enfants : « Comment vont-ils le vivre ? Et moi, parviendrais-je à reconstruire ma vie ? »

- ♥ Je pense aussi à **vous qui voulez partir mais qui n’y arrivez 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 ! vous dites-vous. Quand vais-je finir par rencontrer la bonne personne ?! »

Dans chacune de ces situations, les **Guides de survie post-rupture (1/3, 2/3, 3/3)** vont vous être d’un grand secours pour faire face aux conséquences post-rupture immédiates et à long terme.

En effet, les décisions prises sous l’empire d’émotions vives peuvent avoir des conséquences désastreuses et plus ou moins durables sur votre avenir. Et en ce moment, ce n’est pas la sérénité qui vous remplit le cœur.

## *C'est pourquoi j'ai conçu ce PACK de survie post-rupture qui regroupe les trois Guides :*

**Le premier Guide (1/3) – Faire face les 7 premiers jours** vous donne les clés pour survivre les 7 premiers jours.

Vous disposerez de :

- ❖ 3 techniques vitales pour garder la tête hors de l'eau
- ❖ 4 mesures à prendre rapidement pour préserver vos intérêts
- ❖ 4 comportements essentiels face à vos enfants pour les préserver
- ❖ 5 solutions judicieuses pour ne pas couper Médor ou Minet en deux
- ❖ 4 motifs d'absence tout à fait crédibles pour ne pas aller travailler (et 2 excuses à éviter absolument)
- ❖ 1 technique qui marche pour assurer au travail lorsque vous devez y aller coûte que coûte (et que l'énergie n'est pas au rendez-vous)
- ❖ 2 comportements pour obtenir le soutien de vos amis le plus longtemps possible

- ❖ 3 façons d'annoncer la (mauvaise) nouvelle à vos parents et frères et sœurs (et surtout celle que vous devez absolument éviter !) pour ne pas les inquiéter inutilement
- ❖ Et en BONUS : 18 conseils d'amie !

**47 pages**, ½ A4 (pour s'ajuster à la taille de l'écran de votre ordinateur), format PDF, imprimable + **AUDIO 32 minutes d'écoute**

**Le second Guide (2/3) - Assurer les 30 jours suivants** vous donnent les conseils judicieux et vous explique la conduite à tenir pour prendre les bonnes décisions (alors que vous êtes encore sous le choc de l'annonce).

Vous aurez à votre disposition :

- ❖ 1 astuce super efficace pour vous débarrasser de toute trace de votre ex (sans vous retrouver derrière les barreaux)

## Guide de survie post-rupture (0/3) Introduction

- ❖ 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 !

**50 pages**, ½ A4 (pour s'ajuster à la taille de l'écran de votre ordinateur), format PDF, imprimable + **AUDIO 38 minutes d'écoute**

**Le 3ème Guide de survie post-rupture (3/3) - Pourquoi tant de souffrance et comment réduire son intensité et sa durée** - vous explique pourquoi vous avez si mal, et comment atténuer votre souffrance.

Vous saurez réduire son intensité et raccourcir sa durée grâce à :

## Guide de survie post-rupture (0/3) Introduction

- ❖ 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 !

**40 pages**, ½ A4 (pour s'ajuster à la taille de l'écran de votre ordinateur), format PDF, imprimable + **AUDIO 37 minutes d'écoute**

**C'est donc plus de 137 pages et 1 heure 47 d'écoute que je mets à votre disposition :**

- **Pour vous soutenir**
- **Pour vous accompagner**
- **Pour vous réchauffer le cœur**
- **Pour vous aider à rebondir et à reconstruire votre vie.**

*Je mets à votre disposition ce **PACK de 3 Guides de survie post-rupture** à des conditions exceptionnelles pour vous permettre de rebondir au mieux de vos intérêts et au plus vite !*

J'achète mon PACK de survie post-rupture au prix exceptionnel de 17 euros (97 euros)

**Ces conditions sont exceptionnelles** parce que je souhaite mettre ce PACK de survie à votre portée rapidement et sans hésitation pour vous. **Plus vous prenez les choses en main rapidement, moins elles empirent, et plus vite vous rebondissez.**

Mon *leitmotiv* est « proagir plutôt que subir ». Il se trouve qu'en amour – comme en toutes circonstances - nous pouvons toujours proagir plutôt que subir. Nous avons toujours le choix de nos comportements et nos pensées face à l'adversité.



***Grâce à votre PACK de survie post-rupture, vous allez rebondir et commencer à reconstruire votre vie. Vous allez aussi savoir comment préserver vos intérêts pour les années à venir.***

**J'achète mon PACK de survie post-rupture au prix très exceptionnel de 17 euros (~~97 euros~~)**

Après avoir cliqué sur le bouton, vous arriverez sur une page Bon de commande où vous aurez juste à rentrer vos coordonnées et à valider votre commande. C'est tout !

Une fois votre paiement accepté, vous recevrez un lien qui vous donnera accès à votre PACK de survie contenant vos trois Guide + les AUDIOS.

Je vous souhaite le meilleur,

Nathalie Decottégnie

**J'achète mon PACK de survie post-rupture au prix très exceptionnel de 17 euros (~~97 euros~~)**