

Relation amoureuse

8 ERREURS À ÉVITER

après ^{♥♥} une rupture

« C'est fini », « Je ne t'aime plus » Voulu ou vécu, accepter une séparation prend du temps et nécessite un travail sur soi pour avancer positivement. Alors avant de recommencer un nouveau chapitre de vos amours, évitez ces 8 erreurs fréquentes !

Par Sandrino Mancinelli, auteur et coach en développement personnel

Nous sommes tous amenés, un jour ou l'autre dans notre vie, à connaître une rupture amoureuse. Lorsqu'elle survient, nous passons tous par des flots émotionnels où s'expriment principalement la tristesse et la colère. Un écho à nos peurs qui nous rappellent à quel point nous ne maîtrisons rien. Plongés dans l'incertitude, nous ne savons pas comment la situation évoluera. Et

chacun réagit à sa façon. Certains vont être dans l'hyperaction à s'occuper en permanence, d'autres préféreront se replier sur eux-mêmes. D'autres encore tenteront à tout prix de revenir avec leur ex, même s'ils n'étaient pas satisfaits dans leur vie de couple. Quelle que soit notre réaction, nous commettons tous des faux pas qui ralentissent notre épanouissement personnel. Pour y voir plus clair et ne pas perdre notre temps, je dévoile les

huit erreurs les plus répandues à éviter après une rupture. Cette liste n'est pas exhaustive. Cependant, elle constitue une bonne base pour effectuer un premier travail pour nous reconstruire.

1/ RETOMBER ILLICO DANS LES BRAS DE VOTRE EX

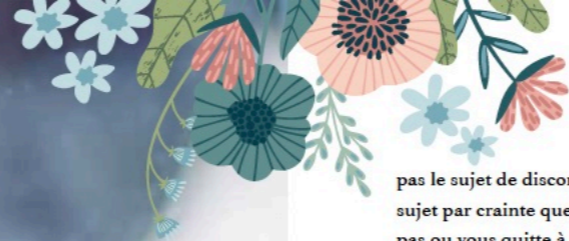
Vouloir revenir avec votre ex sans avoir résolu la cause de la rupture est voué à l'échec. Surtout lorsque vous n'abordez



« Plongés dans l'incertitude, nous ne savons pas comment la situation évoluera. »



« Chloé cherche une relation sérieuse avec un partenaire qui ne souhaite pas s'engager... »



pas le sujet de discorde. Vous évitez le sujet par crainte que votre ex ne revienne pas ou vous quitte à nouveau. Vous acceptez alors de tourner la page sans aborder la rupture. Vous retombez dans le jeu de séduction pour le charmer à nouveau. Vous vous ouvrez et redevenez même parfois intime. Cela fonctionne un temps, notamment lorsque subsistent des sentiments des deux côtés ou lorsque votre ex souhaite une relation « légère ». Cette attitude ne peut être constructive. Car « faire l'autruche », c'est repousser une chute inévitable. Une rupture met en lumière un problème dans le couple. Si ce dernier n'est pas traité, il reviendra plus tard, c'est une certitude. Prenons le cas de Sandrine qui n'a pas confiance en son partenaire. Lorsqu'elle est en couple, elle développe une jalousie excessive qui est souvent la cause de ses fins de relations. Pour sortir de ce schéma, Sandrine doit travailler sur son insécurité affective. Car si elle revient avec son ex sans changer, ce problème se reproduira à nouveau. Et elle connaîtra alors une seconde rupture pour les mêmes raisons. Autre exemple : celui de Chloé qui cherche une relation sérieuse avec un partenaire qui ne souhaite pas s'engager. Il la quitte à cause de la pression qu'elle lui met. Mais attachée à lui, elle accepte le choix de son partenaire en pensant pouvoir gérer la situation. Mais en faisant cela, Chloé se met en position d'insatisfaction et cette dernière se manifestera à nouveau. C'est ainsi, qu'à chaque fois que vous appliquez « la politique de l'autruche », vous revenez dans la situation d'origine qui a provoqué la rupture. Bien entendu, vous pensez sûrement que votre bien-aimé changera ou que le problème se résoudra seul avec le temps, mais c'est une erreur. Une rupture a toujours une cause qui doit être connue, comprise et résolue afin que l'histoire puisse reprendre et durer sur le long terme. Et si cette cause est l'absence de sentiments de votre partenaire, il convient d'accepter la fin de votre histoire.

2/ NE PAS ANALYSER VOTRE RELATION

Que vous reveniez ou non avec votre ex, il est important de tirer un enseignement de votre rupture. Chaque séparation vous permet d'apprendre sur vous et de mieux réussir vos relations aux autres. C'est un processus d'amélioration continue qui évite de reproduire systématiquement les mêmes erreurs. Pour ce faire, vous devez analyser la cause de la rupture, mais également prendre du recul sur vos comportements en couple et vos choix de partenaires. Vous pourriez alors identifier des erreurs que vous avez commises, comme :

- ◆ **Vous mettre en couple avec un partenaire qui est déjà en couple** ou qui ne souhaite pas s'engager,
- ◆ **Rester en couple avec un partenaire qui vous maltraite** ou vous dévalorise,
- ◆ **Ne pas avoir écouté les besoins de votre partenaire** ou ses limites dans certains de vos agissements (jalousie excessive...).

Attention : l'objectif de cet exercice n'est pas de vous culpabiliser. Mais plutôt de procéder à des changements en vous qui auront des conséquences bénéfiques dans votre vie de couple. Cette analyse peut paraître difficile.

Surtout lorsque la relation est longue et que d'autres paramètres entrent en compte. Notamment, lorsque vous êtes beaucoup investis dans votre vie de famille, dans l'éducation de vos enfants et que votre conjoint vous quitte pour quelqu'un d'autre. Et pourtant ; il y a toujours un enseignement à tirer. Cela pourrait être l'erreur de s'être oublié, de s'être négligé et d'avoir tout donné pour les autres sans penser à soi...

3/ CHERCHER À TOUT COMPRENDRE

S'il faut identifier les causes de votre rupture, il ne faut pas tomber dans la suranalyse. Certes, vous avez besoin de comprendre les événements qui se sont passés. Cependant, ne restez pas bloqués si vous n'arrivez pas à donner du sens à tout ce que vous avez vécu avec votre ex. Il arrive fréquemment que des partenaires, notamment dans des relations courtes, coupent les ponts et ne répondent plus à vos messages (ce que l'on nomme le « ghosting »). Pourquoi le font-ils ? Nous pourrions trouver des raisons à ce comportement, mais cela ne changera rien à la situation. Ce partenaire ne veut plus communiquer avec vous. Si vous vous retrouvez dans cette situation demandez-vous : que dois-je faire à présent ? Attendre ➤





« Il est fréquent de vouloir chercher des solutions immédiates pour aller mieux le plus rapidement possible... »

pendant des mois d'avoir une explication ? Ou accepter de ne pas avoir d'explication et décider d'avancer sans me retourner ? Votre positionnement déterminera le temps que vous mettrez à surmonter la rupture.

4/ SE METTRE EN POSITION DE FAIBLESSE

Il peut arriver d'ignorer la cause de la rupture. Pourtant, votre ex vous avait clairement exprimé ce qui le dérangeait dans certains de vos agissements, ou ses limites, pendant la relation... Peut-être n'étiez-vous pas prêt à en tenir compte. Dans d'autres situations, vous restez bloqué sur une incohérence. Par exemple, un mois avant la rupture, votre conjoint exprimait son amour fou. Un mois plus tard, il vous quitte pour une collègue de bureau. Cette confusion crée un flot émotionnel fort qui peut vous empêcher d'avancer. Votre cerveau est inondé de « Pourquoi », « Que s'est-il passé ? » « Ai-je fait quelque chose de si terrible au point de le faire partir ? ». Cette remise en question est naturelle, mais est contre-productive. Essayez plutôt de vous demander : « Que dois-je faire au regard de la situation ? », « Quelle est la meilleure décision à prendre pour me sentir mieux ? ».

5/ UTILISER DES TECHNIQUES DE RECONQUÊTE AMOUREUSE

Il est fréquent de vouloir chercher des solutions immédiates pour aller mieux le plus rapidement possible. Voilà pourquoi, revenir avec son ex à tout prix peut sembler une bonne idée. Mais celui-ci ne voulant rien entendre. Il se peut que vous cherchiez à le faire changer d'avis. Vous commencez alors à mettre en place des tactiques pour le reconquérir, notamment en lisant des articles et vidéos spécialisés dans les relations. Beaucoup vous suggéreront de ne plus communiquer avec lui (technique du « silence radio »), de poster des photos de vous sur les réseaux sociaux en train de vous amuser

à une fête (technique du « je suis heureux sans toi »), puis de jouer au chat et à la souris s'il vous recontacte (« Suis-moi je te fuis, fuis-moi je te suis »). Toutes ces techniques visent à solliciter l'ego de votre ex. Et elles nécessitent que vous jouiez un rôle. Ces « jeux de séduction » fonctionnent un certain temps. Votre ex revient car son ego a été touché. Mais il y a un énorme souci : vous n'avez pas résolu la cause de la rupture. Les problèmes structurels de votre couple sont toujours là et ne demandent qu'à réapparaître. Généralement, ils refont surface dans les semaines ou mois qui suivent... De plus, cette reprise ne se base en rien sur des sentiments amoureux. Est-ce vraiment sur ça que vous souhaitez bâtir la solidité de votre couple ? Sur l'ego de votre compagnon ? Sur le manque ? Sur un rôle que vous jouez dans votre relation de couple ? Retenez alors que les techniques de reconquête amoureuse ne résolvent pas vos problèmes initiaux. Et que parfois, il faut accepter que votre ex ne vous aime plus ou qu'il n'est pas la bonne personne pour vous.

6/ ESPIONNER SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Certaines personnes ressentent le besoin de savoir absolument ce que fait leur ex. Cette curiosité est facile à nourrir puisqu'aujourd'hui les réseaux sociaux l'alimentent volontiers. Facebook, Instagram... si votre ex à l'habitude de poster, la tentation est grande de le suivre et de l'épier en permanence. Plusieurs comportements se mettent alors en place : le bloquer, n'y jeter un œil qu'une fois par semaine, demander à une amie de le faire pour vous... ou passer son temps à tout vérifier. Vous voilà à épier les photos publiées, mais aussi les commentaires et même les heures de connexion (« Il était en ligne hier soir alors qu'il n'a pas répondu à mon message, pourquoi ? ». Ce genre de comportement vous met dans une position inconfortable puisque vous êtes dans l'attente. Résultat : vous souffrez. Vous



À lire

Comment se remettre d'une rupture ? Accepter parfois de renoncer à celui qu'on pensait être notre futur ? Ce livre est un outil précieux pour vous reconstruire et mieux comprendre vos relations amoureuses, mais aussi vos relations aux autres. Sandrino Mancinelli délivre tous ses conseils de coach afin de surmonter cette épreuve difficile. Étape par étape, il vous guide à travers des exercices concrets, des témoignages et des invitations à la réflexion afin de réapprendre à vivre au quotidien sans l'être manqué. *Rupture amoureuse, le début d'une nouvelle vie*, Sandrino Mancinelli, Éditions Contredires, 16,90 €



« Lutter contre la rupture est certainement la pire chose que vous puissiez faire pour vous empêcher d'avancer. »



êtes frustrés et ne vivez pas votre vie, mais celle de votre ex. Ce qui bloque votre cheminement de guérison.

7/ SE REMETTRE ILLICO EN COUPLE

C'est une erreur assez fréquente. Aussitôt célibataire, vous cherchez à combler un manque affectif... Mais il faut vous donner le temps nécessaire pour « digérer » la rupture. Plus la relation était importante pour vous, plus il faudra vous accorder du temps. Il n'existe aucune échelle de durée. Cependant comptez entre six mois à un an pour surmonter la rupture d'une relation importante et être prêt à vous investir dans une nouvelle relation. Sinon, vous risquez de ne pas vraiment faire le deuil de votre ancienne relation. Vous n'êtes pas dans un renouveau, mais dans la fuite de votre ex. Vous ne pourrez donc pas tirer les enseignements nécessaires pour ne pas retomber dans les mêmes schémas. Certes, vous éviterez de vous sentir seul. Mais contrairement à ce que l'on peut penser, être seul est nécessaire après la rupture. Cela permet de prendre du recul, de faire votre deuil et de travailler sur certains aspects nécessaires (sur votre jalousie et votre autonomie affective, votre manque de confiance en vous...). De plus, en vous remettant trop vite en couple, vous « utilisez » (consciemment ou inconsciemment) votre nouveau partenaire pour moins souffrir. Ce dernier est alors considéré comme un partenaire « pansement ». Dans ce cas de figure, votre

« Pour aller de l'avant, vous devez vivre les émotions inhérentes à la rupture. »

nouveau partenaire s'attache à vous et il risque de souffrir lorsque six mois ou un an après, vous le quittez en lui avouant que vous n'êtes pas prêt à vous réinvestir dans une relation sérieuse.

8/ NE PAS ACCEPTER LA RUPTURE

Lutter contre la rupture est sûrement la pire chose que vous puissiez faire pour vous empêcher d'avancer. Généralement, ce déni se manifeste en faisant toutes (ou une grande partie) des sept erreurs énumérées plus haut : suranalyser la séparation, essayer de revenir avec votre ex, vous remettre en couple rapidement, espionner sur les réseaux sociaux (pour avoir le sentiment d'être encore à ses côtés), etc. Vous justifiez probablement votre comportement en vous rattachant à l'idée que vous le faites par « *Amour* ».

Mais est-ce de l'amour d'essayer de revenir avec quelqu'un qui est heureux sans vous ? Est-ce de l'amour de l'espionner ou de le harceler et de ne pas respecter son choix de vous quitter ? Tant que vous serez dans la lutte face à une situation qui ne dépend pas de vous, vous souffrirez. De plus, vous ne respectez pas le choix de votre ex, encore moins vous-même. Vous vous dévalorisez même. Alors pour aller de l'avant, vous devez vivre les émotions inhérentes à la rupture. Accueillir la tristesse et la perte. Accepter tout simplement qu'il en soit ainsi. Bien entendu, il existe une multitude de raisons personnelles qui peuvent vous freiner dans cette démarche. Il convient à chacun de les identifier pour les analyser avec conscience. L'objectif final étant de vous libérer des processus inconscients qui vous bloquent afin de parvenir à l'acceptation pleine et totale de la rupture. ●



Silence radio

BONNE OU MAUVAISE IDÉE ?

Il se peut qu'on vous conseille de couper les ponts avec votre ex. Si sur le principe, c'est effectivement une bonne chose, il faut considérer que cette technique

fonctionne uniquement si vous cherchez à vous reconstruire. Ne plus le contacter et être dans l'attente qu'il le fasse est la pire situation dans laquelle vous pouvez vous retrouver.