

Vivre une rupture amoureuse

La fin d'une relation amoureuse entraîne toute une gamme d'émotions chez les deux personnes concernées, et ce, indépendamment de qui a pris la décision d'y mettre fin. Cependant, le types d'émotions ressenties peuvent différer. Pour s'en remettre, il faut apprendre à reconnaître et identifier nos sentiments, y faire face et les exprimer. C'est un processus par lequel tout le monde passe, mais chacun va le vivre à sa façon et à son rythme.

Si votre relation vient de se terminer, voici les sentiments que vous pouvez ressentir et qui constitue les étapes du processus de rupture amoureuse. Il faut apprendre à les reconnaître, à les accepter et à les exprimer. Il se peut aussi que vous ressentiez plusieurs de ces sentiments en même temps et que certains auront tendance à revenir.

Ne vous découragez pas, le temps allège la tristesse.

Les étapes du processus

La négation :

Pour certain, la peine ressentie lors d'une séparation peut être tellement intense qu'ils réagissent en niant que la relation est rompue. Ce genre de réaction les empêche de faire face aux raisons de la rupture. Pour pouvoir mieux accepter la fin de la relation, nous devons premièrement comprendre les motifs de la séparation. Si la décision de rompre n'est pas prise d'un commun accord, celui ou celle qui décide de partir doit être sincère avec l'autre et lui expliquer les raisons qui sous-tendent la rupture. En niant la rupture, la personne n'intègre pas les raisons de la rupture et ne peut donc pas arriver à accepter que la relation soit terminée. Il faut aussi éviter de se culpabiliser ou se punir en jouant le jeu "Si j'avais...alors..". Il est important de retenir que plus nous avons une estime de nous-mêmes élevée, plus il nous sera facile d'accepter que la relation se termine.

Être seul et être bien:

Il est tout à fait normal de se sentir très seul(e) lorsqu'une relation intime vient de se terminer. Cependant, il est possible de parvenir à se sentir plus à l'aise d'être seul à certains moments. En développant davantage sa personnalité et nos ressources internes, la personne peut arriver à découvrir des intérêts, des activités, des pensées et

des attitudes qui nous permettent d'être bien et heureux avec nous-mêmes. Mais il faut faire attention ! Il y a une différence entre une solitude saine et de l'isolement social. Il ne faut pas se recroqueviller sur soi et s'enfermer dans la maison! Il s'agit de créer un équilibre entre l'isolement et la tendance à s'accrocher aux autres pour ne jamais être seul. Apprendre à profiter des moments de solitude et de faire des activités qui nous plaisent est un important vers une plus grande indépendance et une autonomie personnelle.

La culpabilité versus le rejet :

Les personnes qui prennent la décision de mettre fin à la relation ressentent habituellement davantage de culpabilité, tandis que ceux qui subissent cette décision ressentent habituellement du rejet. Conséquemment, l'adaptation par la suite, se retrouve différente.

De comprendre que la rupture n'est peut-être pas de notre faute constitue un pas de l'avant pour surmonter notre sentiment de rejet. La fin d'une relation ne signifie pas pour autant que nous soyons inadéquats ou inférieurs. Une façon de surmonter le sentiment de culpabilité est de penser d'une façon plus rationnelle à notre décision de mettre fin à notre relation. Certaines personnes ressentent tellement de culpabilité qu'elles en deviennent très inhibées et contrôlées, ce qui les rend incapables de faire des choses plus productives qui pourraient leur apporter du bonheur. D'autres se punissent pour ne plus se sentir coupables. L'acceptation de la rupture est un élément essentiel pour surmonter le rejet et la culpabilité.

La tristesse :

Se sentir émotionnellement épuisé(e) et éprouver de la difficulté à dormir sont des problèmes fréquents reliés à la tristesse. La personne peut aussi ressentir des sentiments de perte de la réalité, de faiblesse personnelle, d'impuissance, de dépression, de colère, des changements rapides de l'humeur, etc. Ces sentiments peuvent être surmontés si nous prenons conscience de leur existence et si nous nous permettons de les ressentir sans les nier. Il est suggéré de se réserver un certain temps pendant lequel nous sommes libres de nous laisser aller à nos sentiments, sans pour autant nuire à notre travail ou nos activités quotidiennes. Nos émotions deviendront ainsi plus faciles à contrôler et n'auront pas tendance à interférer avec notre fonctionnement quotidien.

La colère :

La colère est un sentiment naturel et normal, mais il faut la distinguer de l'agressivité, qui elle est une forme destructive d'exprimer sa colère. Il faut plutôt apprendre à exprimer sa colère de façon positive. La colère réprimée conduit à la dépression et peut aussi prendre plusieurs formes de manifestations physiques (maux de tête, ulcères,

problèmes dermatologiques...). La colère peut aussi être un sentiment secondaire qui camoufle d'autres sentiments tels que la frustration ou du rejet. Il faut prendre la responsabilité pour notre colère plutôt que de rendre l'autre personne responsable de notre colère. La colère est positive puisqu'elle nous permet de nous détacher émotionnellement de l'autre personne.

Laisser-aller:

Il est très important de cesser d'investir émotivement dans cette relation qui est finie. Il est très difficile de laisser aller les sentiments tels que d'être en amour, d'être en colère, le ressentiment etc. mais il faut le faire. Certaines personnes travaillent tellement fort pour demeurer amis avec leur "ex" qu'elles ne réussissent pas à laisser-aller. Il sera plus facile de laisser aller si le focus est déplacé sur des aspects ou intérêts positifs de notre vie. Il faut réinvestir dans sa croissance personnelle plutôt que d'investir nos énergies et nos sentiments dans une cause perdue.

Le concept de soi:

Le concept de soi est le squelette de la personnalité. Mieux nous nous sentons par rapport à nous-mêmes, le plus facile sera notre adaptation aux situations difficiles. La fin d'une relation amoureuse peut avoir un effet dévastateur sur le concept de soi. L'identité d'une personne est souvent tellement liée dans la relation, que nous perdons un peu notre propre identité lorsque cette relation se termine.

Nous pouvons améliorer notre concept de soi en :

- ✓ prenant la décision de changer ;
- ✓ changeant la manière de nous voir (plus positive) ;
- ✓ verbalisant aux autres des choses positives à notre sujet ;
- ✓ choisissant des relations interpersonnelles constructives;
- ✓ éliminant les pensées négatives que nous entretenons;
- ✓ nous ouvrant à l'idée d'entendre les commentaires positifs venant des autres ;
- ✓ effectuant un changement spécifique dans notre comportement ;
- ✓ travaillant pour avoir une communication plus efficace avec les autres

Les amis :

Les amis sont très importants dans le processus d'adaptation et peuvent même aider à diminuer la période de réadaptation. Il est important de se concentrer d'abord à établir des liens d'amitié plutôt que de partir tout de suite à la recherche d'une autre relation intime. Il est possible de maintenir des relations proches avec des amis du sexe opposé, sans pour autant se lier plus intimement.

Les vestiges :

Nos expériences passées sont très importantes et exercent une influence dans notre vie. Les attitudes et sentiments que nous développons à l'intérieur de nos relations interpersonnelles privilégiées vont se transposer dans nos nouvelles relations. Certains vont nous aider et d'autres pourront nous nuire. Il faut que nous apprenions à reconnaître les vestiges qui nous sont valables en continuant à les alimenter et changer ceux qui nous bloquent dans notre développement personnel.

S'aimer soi-même :

La capacité d'aimer les autres est étroitement liée à notre capacité de nous aimer nous-mêmes. En voulant aimer une autre personne, il se peut que nous dissimulions notre propre besoin d'être aimé. Il faut donc se donner la permission de nous aimer nous-mêmes. Lorsque nous apprenons à nous accepter pour qui nous sommes, cela nous permet de grandir et de changer.

La confiance :

La confiance est la base des relations interpersonnelles saines. En établissant un niveau de confiance de base, nous pouvons vivre des relations émotionnelles intimes et satisfaisantes. Une peine sévère suite à une rupture amoureuse entraîne une peur ou une réticence à faire confiance à l'autre. De plus, nous projetons notre manque de confiance en nous-mêmes sur les autres. C'est seulement lorsque nous sommes vrais que la possibilité de vivre de l'intimité est réellement présente.

La sexualité :

Au début de la séparation, il est tout à fait normal d'avoir une certaine crainte face à la sexualité. Conséquemment, il se peut que nous passions par trois stades : manque d'intérêt ou de désir, besoin compulsif d'avoir des relations sexuelles et le désir sexuel habituel reprend. Pendant le processus d'adaptation, nous devons développer notre propre morale personnelle pour exprimer notre sexualité. Nous devons apprendre à être nous-mêmes dans nos interactions interpersonnelles et ceci incluant les relations sexuelles. Laissons de côté ce que les autres s'attendent de nous.

La responsabilité : Se traiter d'adulte en adulte.

La plupart des relations qui finissent par rompre étaient en déséquilibre quant à la prise des responsabilités. Ainsi la relation n'était pas suffisamment flexible pour pouvoir s'adapter aux changements et au stress. Il est donc important que chacun des partenaires dans la relation puisse se permettre une certaine flexibilité dans la prise des

responsabilités. Ces personnes doivent apprendre qu'il est tout à fait correct de dire « non » et de vouloir « recevoir » au lieu de toujours « donner ».

Être célibataire, c'est correct !:

À cette étape, il faut apprendre à investir davantage dans notre croissance personnelle plutôt que dans une autre relation amoureuse. Il faut apprendre à se faire plaisir. Bien vivre cette étape nous permettra d'avoir plus de confiance en nous-mêmes. Cela nous permettra aussi de mieux prendre soin et de guérir notre "blessure" émotionnelle. Il ne faut cependant pas se servir de cette étape pour se réfugier et éviter toute intimité éventuelle. Le but est de se sentir libre de choisir d'être célibataire ou de recommencer dans une autre relation amoureuse.

La liberté :

En prenant le temps de bien travailler les étapes dans le processus d'adaptation, nous pouvons apaiser la peine ressentie après la rupture et nous pouvons par la suite établir des relations plus significatives. Nous avons la liberté de choisir d'être célibataire et heureux ou d'entrer dans une autre relation et d'en être heureux. Être libre signifie pouvoir être nous-mêmes.

En terminant...

Même si la rupture amène de la souffrance aux deux partenaires, il faut parfois être assez solide pour accepter la fin d'une relation et ne pas s'y accrocher surtout si cette relation comporte des éléments dysfonctionnels (abus, violence). La tentation de revoir son « ex » peut parfois refaire surface mais il ne faut pas tomber dans ce piège. Le soutien des amis joue un rôle primordial pour traverser les moments de solitude et de cafard. Pourtant, cette période qui suit une rupture peut s'avérer salutaire pour celle ou celui qui profitera de ce temps d'arrêt pour se retrouver, développer de nouveaux intérêts, cultiver de nouvelles amitiés...En somme, il faut savoir retirer de cette expérience les éléments qui nous permettront de nous ouvrir à de nouvelles possibilités.