

COMMENT SURMONTER LA RUPTURE ?

Voici quelques suggestions pouvant aider la personne à surmonter les étapes de la séparation :

- **Se donner le droit de pleurer**
Pleurer n'est pas un signe de faiblesse, mais plutôt un moyen d'exprimer sa peine.
- **Mettre par écrit les sentiments ressentis relativement à la situation ou envers l'ex-partenaire.**
Cette forme d'expression peut aider à faire diminuer la tension sans risque de blesser l'autre.
- **Faire le bilan de la relation**
Peser le pour et le contre de la situation et reconnaître sa part de responsabilités peut aider la personne à envisager les choses autrement et lui permettre d'éviter de répéter les mêmes dynamiques relationnelles.
- **Identifier ses préférences amoureuses**
Connaître ses goûts en termes de relations amoureuses permet de procéder à un choix plus éclairé et plus adapté à ses besoins.
- **Faire preuve de patience**
Lors du processus de séparation, les comportements de l'entourage ne sont pas toujours adaptés. Faire preuve de compréhension et de patience en exprimant clairement ses besoins permet à la personne de préserver des relations importantes. De plus, comme ce processus peut parfois être long, il importe aussi de se donner du temps et d'être patient envers soi-même.
- **Être prudent quant à certains moyens pour soulager rapidement la souffrance**
Certains comportements visant à diminuer ou même à cesser la souffrance peuvent nuire au processus de séparation. Par exemple, la consommation d'alcool, de drogues ou un rapide retour en couple pourrait retarder ou éviter de vivre pleinement chacune des étapes.
- **S'entourer de personnes de confiance tout en préservant des moments de solitude**
Les proches sont importants dans ces moments difficiles, mais demeurer seul peut aussi permettre à la personne de se retrouver et de se questionner sur ses intérêts, ses goûts, ses projets personnels. Certains aspects intéressants de la personnalité, parfois mis de côté durant une relation, pourraient resurgir pendant ces moments de solitude.
- **Consulter un professionnel au besoin**
Lorsque l'état physique ou psychologique de la personne ne s'améliore pas ou se détériore, même après plusieurs semaines, il est recommandé de demander l'aide d'un professionnel de la santé ou du domaine psychosocial.

Sources :

Bernier, M. et Simard, M.-H. (2011). La rupture amoureuse: repérer les signes avant-coureurs, surmonter l'épreuve, revivre après son deuil. Paris: Eyrolles, p. 112-130.

Bernier, M. et Simard, M.-H. (n.d.). Comment surmonter une rupture amoureuse? Repéré le 14 août 2013 à www.aide.ulaval.ca, p.2-3.