

LES RELATIONS AMOUREUSES

Comment rompre avec quelqu'un ?

MOTS CLÉS

compatibilité | limites | honnêteté | communication



La plupart des gens vivent au moins une rupture dans leur vie. Il est important de comprendre ce qu'est une rupture et ce qu'elle n'est pas.

- Une rupture, **ce n'est pas toutes les disputes que tu peux avoir avec ton/ta partenaire.**
- Une rupture, **ce n'est pas choisir de faire une « pause » avec ton/ta partenaire** et vous remettre ensemble plus tard.

Il arrive parfois que nous considérons à tort l'une des circonstances ci-dessus comme une rupture, par peur de se retrouver seul(e) ou en raison d'un doute quant aux limites de la relation.

La rupture est plutôt une décision prise par l'une ou les deux personnes impliquées dans la relation qui consiste à mettre fin à la relation et à toutes les actions et habitudes qu'elles avaient ensemble dans le cadre de cette relation.



Il existe de nombreuses **raisons pour lesquelles tu pourrais vouloir rompre, notamment :**

- Tes intérêts, tes idées, tes valeurs, ta culture et tes sentiments ne sont plus compatibles avec ceux de ton/ta partenaire ou ils ne le sont pas autant que tu le pensais ;
- Toi et ton/ta partenaire ne trouvez pas de plaisir à être ensemble ;
- Tu as des sentiments très forts pour quelqu'un d'autre ;
- Tu n'es pas prêt(e) pour une relation ;
- Toi et ton/ta partenaire n'arrêtez pas de vous disputer et/ou tu penses que la relation est malsaine.

Connaître la raison de la rupture n'est qu'une étape du processus. L'étape suivante consiste à déterminer si tu es prêt(e) à mettre un terme de manière définitive à la relation sur la base de ton raisonnement. **Cela signifie que tu dois être sûr(e) de ta décision.**



Si tu as encore des sentiments pour ton/ta partenaire et que tu veux que la relation fonctionne, discute avec lui/elle du ou des problèmes qui te préoccupent afin de déterminer s'il est possible de les résoudre avant d'envisager la rupture. **Tu peux aussi examiner le mode de comportement** de ton/ta partenaire si, par exemple, il/elle franchit constamment l'une de tes limites et te met en colère, te fait peur ou te met mal à l'aise.

Rompre avec quelqu'un est une décision très personnelle qui repose sur la confiance que tu accordes à ton jugement. Si tu souhaites en savoir plus, réponds au questionnaire spécial rupture avec Alex !



LES RELATIONS AMOUREUSES

