

Comment se remettre d'une rupture ?

MOTS CLÉS

autoréflexion | guérison | prendre soin de soi | ex | limites



Quelle que soit la durée de la relation, les ruptures peuvent provoquer des montagnes russes d'émotions. Il est essentiel de savoir comment y faire face. Voici donc quelques conseils pour en sortir plus fort(e).

Tout d'abord, laisse-toi le temps et l'espace de **ressentir et d'assimiler chaque émotion**. Pleure si tu en as besoin, parles-en avec des amis ou note tes pensées dans un cahier. Refouler ses émotions, c'est comme essayer de contenir un volcan : il finira forcément par entrer en éruption à un moment ou à un autre. Pour en savoir plus sur les émotions qui peuvent surgir aux différents stades de la guérison après une rupture, consulte notre infographie [ici](#).

Dans le même ordre d'idées, utilise ce processus pour mener une **autoréflexion**. Pose-toi les questions suivantes : « Qu'est-ce que cette relation m'a appris ? Qu'est-ce que j'attends d'un(e) futur(e) partenaire ? » Cette rupture peut te permettre de grandir et d'apprendre à mieux te connaître.



Ensuite, **tu dois prendre soin de toi et découvrir ce que tu aimes et ce que tu n'aimes pas !** Essaie un nouveau passe-temps ou reprends-en un ancien, et regarde une chouette émission dont tu as entendu parler. Le fait d'être occupé(e) par des activités et des distractions saines aide à réorienter ton esprit et à t'éloigner des pensées liées à la rupture. C'est le moment idéal pour **te concentrer sur toi-même** : dors bien, mange correctement et fais du sport pour stimuler les hormones du bonheur, comme les endorphines. Lorsque tu prends soin de toi, **tu entretiens ton bien-être mental et émotionnel**, et cela t'aide à surmonter les pensées négatives.

Parlons des limites. Fixer des **limites**, en particulier sur les réseaux sociaux, revient à donner à ton cœur un bouclier dont il a bien besoin. Aussi utiles qu'ils puissent être pour créer et entretenir des liens, les réseaux sociaux peuvent également susciter des sentiments de jalousie, de colère, d'infériorité et de solitude, en particulier lorsque tu vois des publications de ton ex. Envisage de le/la mettre en sourdine ou de ne plus le/la suivre sur les réseaux sociaux : le but n'est pas d'être méchant(e), mais de **se donner l'espace nécessaire pour guérir sans distractions inutiles**.



Le **réseau de soutien** dont tu disposes au cours de cette période est crucial. Appuie-toi sur tes ami(e)s et ta famille en leur faisant savoir ce dont tu as besoin, qu'il s'agisse d'une oreille attentive, de conseils pratiques ou d'une distraction. **Chercher du soutien** est un signe de force, alors envisage aussi d'en parler à un professionnel si tu te sens dépassé(e).

Ensuite, lorsque tu te sens prêt(e), fais de **nouvelles connaissances**. Aller de l'avant ne signifie pas se précipiter dans une nouvelle relation, mais plutôt rencontrer de nouvelles personnes et élargir ton cercle social pour t'aider à t'amuser et à partir à la découverte de toi-même.

La guérison ne se fait pas du jour au lendemain et chacun y fait face différemment. N'oublie pas que tu n'es pas seul(e) et que des jours meilleurs t'attendent.



LES RELATIONS AMOUREUSES