

VIVRE UNE RUPTURE AMOUREUSE

La fin d'une relation amoureuse entraîne toute une gamme d'émotions chez les deux partenaires, et ce, indépendamment de qui a pris la décision d'y mettre fin. Pour s'en remettre, chacun des partenaires devra apprendre à reconnaître et identifier ces émotions, y faire face et les exprimer, mais à sa façon et à son rythme. Il est important de ne pas se décourager puisque le temps allège la peine d'une rupture amoureuse.

La négation – Pour certaines personnes, la peine ressentie lors de la rupture peut être tellement intense qu'elles réagissent en niant que la relation s'est terminée. Ce genre de réaction les empêche de faire face aux raisons pour lesquelles la relation a pris fin. Pour pouvoir mieux accepter la fin de la relation, il faut premièrement bien comprendre les motifs de la rupture et ensuite reconnaître que son estime de soi ne doit pas être négativement affecté par la fin de la relation. Il faut aussi éviter de se culpabiliser ou se punir avec des pensées telles que « Si j'avais..., alors la relation ne se serait pas terminée ». Il est important de retenir que plus son estime de soi est élevée, plus il 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 lorsqu'une relation amoureuse 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 ses ressources personnelles, la personne peut arriver à découvrir ses intérêts, des activités agréables, ainsi que des pensées et attitudes qui permettent d'être bien et heureux avec soi-même. Il ne faut toutefois pas s'isoler et se replier sur soi, mais apprendre à profiter des moments de solitude, ce qui s'avère un pas important vers l'autonomie personnelle.

La culpabilité versus le rejet – La personne qui prend la décision de mettre fin à la relation ressent habituellement davantage de culpabilité, tandis que celle qui subit cette décision ressent plutôt du rejet. Bien vivre la rupture se fera alors différemment, bien que l'acceptation de la rupture est un élément essentiel pour surmonter les sentiments de rejet et de culpabilité qui en découlent. De comprendre que la rupture n'est pas nécessairement de sa faute constitue un pas de l'avant pour les surmonter, puisque la fin d'une relation ne signifie pas pour autant qu'un des partenaires, ou les deux, soit inadéquat ou inférieur.

La tristesse – Se sentir émotionnellement épuisé et éprouver de la difficulté à dormir sont des problèmes fréquents reliés à la tristesse. La personne peut aussi ressentir, entre autres, des sentiments d'irréalité, de faiblesse personnelle, d'impuissance, de dépression, de colère, des changements rapides d'humeur. Ces sentiments peuvent être surmontés si la personne arrive à les identifier et à les ressentir sans les nier. Ils deviendront ainsi plus faciles à contrôler et auront moins tendance à interférer avec son fonctionnement au quotidien.

La colère – La colère est un sentiment normal qui découle d'une rupture et mène au détachement émotionnel de l'autre. Cependant, il faut la distinguer de l'agressivité qui est une forme destructive d'exprimer sa colère. Il est alors important d'apprendre à identifier et à bien exprimer sa colère. La colère réprimée conduit à la dépression et mène à d'autres symptômes (maux de tête, ulcères). La colère peut aussi être une émotion secondaire qui camoufle d'autres sentiments tels que l'insécurité ou l'abandon.

Laisser-aller – Il est très important de cesser d'investir émotionnellement dans la relation qui est terminée. Mais il peut être difficile de laisser aller les sentiments tels que l'amour, la colère, le ressentiment, l'insécurité. Certaines personnes s'investissent pour rester « amis » avec leur ex-partenaire et ne réussissent alors pas à laisser-aller. Il faut plutôt réinvestir ses énergies dans sa croissance personnelle que dans la relation rompue.

Le concept de soi – Le concept de soi est à la base de sa personnalité; mieux la personne se sent par rapport à soi-même, plus facile sera l'adaptation aux situations difficiles. Or, la fin d'une relation amoureuse peut avoir un effet dévastateur sur le concept de soi. L'identité d'une personne devient souvent tellement liée à la relation qu'elle se voit un peu perdue lorsque la relation se termine. Le concept de soi peut être reconstruit en : (a) prenant la décision de changer, (b) se voyant de manière plus positive, (c) éliminant les pensées négatives

entretenues à son égard, (d) choisissant des relations interpersonnelles constructives et saines, (e) s'ouvrant à l'idée d'entendre les commentaires positifs venant des autres à son égard.

Les amis – Les relations amicales s'avèrent des ressources très importantes pour faciliter le processus d'adaptation suite à une rupture. Il est important de se tourner vers des liens d'amitié et des ressources fiables plutôt que de partir tout de suite à la recherche d'une autre relation amoureuse. Le soutien des amis joue un rôle primordial pour traverser les moments de solitude qui suivent la rupture.

S'aimer soi-même – La capacité d'aimer les autres est étroitement liée à la capacité de s'aimer soi-même. En voulant aimer une autre personne, il se peut qu'une personne cache son propre besoin d'être aimée. Il faut donc se donner la permission de s'aimer soi-même, c'est-à-dire apprendre à se connaître et à s'accepter pour qui on est, ce qui permet de grandir et de changer positivement. Il faut alors éviter de s'investir rapidement dans une autre relation amoureuse simplement pour combler son besoin d'être aimé.

La confiance – La confiance est à la base des relations interpersonnelles saines. En établissant de la confiance au sein des relations permet de vivre des relations émotionnelles intimes et satisfaisantes. Une peine sévère suite à une rupture amoureuse entraîne la peur ou la réticence à faire confiance à l'autre, ce qui peut mener à un manque de confiance en soi-même. Travailler son concept de soi, apprendre à laisser-aller et bien exprimer les émotions rattachées à la rupture nous permettra d'assurer la confiance en soi, et conséquemment, en autrui.

La sexualité – Au début de la rupture, il est tout à fait normal d'observer des changements liés désir sexuel. Cela peut se présenter en trois phases : (1) manque d'intérêt ou de désir, (2) besoin compulsif d'avoir des relations sexuelles, (3) désir sexuel habituel reprend. Pendant le processus d'adaptation suite à la rupture, il est alors important de développer sa propre morale personnelle pour exprimer sa sexualité; il faut apprendre à être soi-même dans ses interactions interpersonnelles, ceci incluant les relations sexuelles.

La responsabilité : Se traiter d'adulte en adulte – La plupart des relations qui finissent par rompre sont en déséquilibre quant à la prise des responsabilités. Ainsi, la relation n'était pas suffisamment flexible pour pouvoir s'adapter aux changements, au stress et à la résolution de problème. Il est donc important que chacun des partenaires ne tente pas d'imposer la responsabilité sur l'un ou sur l'autre, mais simplement d'apprendre à accepter les éléments ayant conduit à la rupture pour la vivre plus sainement.

Être célibataire, c'est correct! – Il faut apprendre à investir davantage dans sa croissance personnelle plutôt que dans une autre relation amoureuse; il faut apprendre à se faire plaisir. S'adapter au fait d'être célibataire permettra de bâtir cette confiance en soi-même, de se prendre soin et de guérir sa blessure émotionnelle qui découle de la rupture.

La liberté – En prenant le temps de bien traverser les étapes du processus d'adaptation suite à une rupture amoureuse, la personne peut apaiser sa peine pour établir d'autres relations intimes significatives par la suite. Être libre signifie pouvoir être soi-même, faire des choix, prendre des décisions, ce qui peut vouloir dire rester célibataire ou s'investir dans une autre relation amoureuse.

Même si la rupture entraîne de la souffrance pour les deux partenaires, il faut être assez solide pour accepter la fin de la relation et ne pas s'y accrocher, surtout si cette relation comportait des éléments dysfonctionnels ou abusifs. Il est possible de vouloir revoir son ex-partenaire ou de connaître son quotidien, mais il est important de ne pas tomber dans ce piège (réseaux sociaux, par exemple). Cela ne fera qu'intensifier la peine, alors que la période qui suit une rupture peut s'avérer cruciale pour se retrouver, bien se ressourcer, développer de nouveaux intérêts, cultiver de nouvelles amitiés, etc. Bref, il faut savoir retirer de cette expérience les éléments qui permettront de s'ouvrir à de nouvelles possibilités et à des relations d'autant plus significatives et satisfaisantes.

