

Programme MindShift

Faire face à la rupture amoureuse

Carnet de reconstruction

Étape 1 : Faire l'état des lieux

Lisa Letessier



Ennéade

Cabinet de psychologie

Faire l'état des lieux : pourquoi c'est essentiel

Je suis ravie de vous accompagner dans ce parcours de reconstruction. Si vous lisez ces lignes, c'est probablement parce qu'une rupture amoureuse – récente ou ancienne – a laissé une trace profonde en vous. Peut-être ressentez-vous de la douleur, de la colère, de la confusion... ou simplement un sentiment d'épuisement face à ce que vous traversez. Quelles que soient vos émotions, sachez que vous êtes exactement là où vous devez être.

Cette première étape de votre cheminement est fondamentale : avant de pouvoir avancer, il est indispensable de **comprendre où vous en êtes aujourd'hui**. Faire l'état des lieux, c'est comme dresser une carte : cela vous permet d'identifier les terrains blessés, les zones fragiles, mais aussi les points d'appui à partir desquels vous allez pouvoir reconstruire.

Nous allons explorer ensemble différentes dimensions de votre expérience : vos comportements, vos émotions, vos pensées, vos réactions physiques... Chacune d'entre elles est une pièce du puzzle qui constitue votre réalité actuelle. En les observant avec honnêteté et bienveillance, vous posez les premières fondations de votre **reconstruction**.



Partie 1

Votre état des lieux

1. Mes comportements

Les comportements sont souvent les premiers signaux visibles de notre souffrance. Ils traduisent nos tentatives – parfois maladroites – de gérer une situation douloureuse. Certains comportements peuvent vous sembler “anormaux” ou excessifs, d’autres au contraire très familiers. L’objectif ici n’est pas de vous juger, mais simplement d’observer.

Questions pour vous guider :

- *Quelles habitudes avez-vous prises depuis la rupture ?*
- *Avez-vous tendance à vous isoler, à fuir certaines situations ou au contraire à chercher constamment la compagnie ?*
- *Y a-t-il des comportements que vous ne reconnaissez pas chez vous ou qui ne vous ressemblent pas ?*
- *Quelles actions répétez-vous sans vraiment savoir pourquoi ?*



Partie 1

Votre état des lieux

2. Mes émotions

Les émotions sont au cœur du processus de reconstruction. Elles sont parfois intenses, contradictoires, ou difficiles à nommer. Les accueillir sans les juger est une étape essentielle : elles sont des indicateurs précieux de ce que vous vivez profondément.

Questions pour vous guider :

- *Quelles émotions ressentez-vous le plus souvent depuis la rupture ?*
- *Y a-t-il des émotions qui surgissent de manière inattendue (tristesse, colère, jalousie, honte, peur...) ?*
- *Quelles émotions évitez-vous ou refoulez-vous ?*
- *Comment vos émotions influencent-elles votre quotidien ?*

Liste des émotions
disponible page
suivante



Liste d'émotions et de sentiments *(non exhaustive)*

😞 Tristesse et abattement

- Triste
- Seul(e)
- Malheureux(se)
- Mélancolique
- Déprimé(e)
- Démoralisé(e)
- Blessé(e)
- Abattu(e)
- Peiné(e)

😡 Colère et frustration

- En colère
- Agacé(e)
- Irrité(e)
- Exaspéré(e)
- Frustré(e)
- Révolté(e)
- Indigné(e)
- Furieux(se)

😰 Peur et insécurité

- Anxieux(se)
- Inquiet / Inquiète
- Effrayé(e)
- Apeuré(e)
- Paniqué(e)
- Incertain(e)
- Méfiant(e)

😞 Honte, culpabilité et dévalorisation

- Honteux(se)
- Coupable
- Inutile
- Inférieur(e)
- Humilié(e)
- Méprisé(e)
- Rejeté(e)
- Exclu(e)

🤢 Dégoût et rejet

- Dégoûté(e)
- Écœuré(e)
- Amer(ère)

😵 Confusion et désorientation

- Perplexe
- Hésitant(e)
- Tiraillé(e)
- Partagé(e)
- Embrouillé(e)
- Décontenancé(e)
- Dépassé(e)

😓 Fatigue et saturation

- Las(se)
- Saturé(e)
- Impuissant(e)
- Démuni(e)

😮 Surprise et sidération

- Surpris(e)
- Étonné(e)
- Sidéré(e)
- Ahuri(e)

💔 Autres ressentis fréquents après une rupture

- Jaloux(se)
- Déçu(e)
- Envieux(se)
- Rancunier(ère)
- Amer(ère)
- Indifférent(e)

Astuce d'utilisation

Relisez cette liste et entourez ou surlignez les émotions qui résonnent avec votre expérience actuelle. Cela vous aidera à mieux comprendre ce que vous traversez et à nommer plus précisément votre vécu émotionnel.



Partie 1

Votre état des lieux

3. Mes sensations physiques

Le corps garde la mémoire de ce que nous vivons. Il réagit parfois avant même que nous en ayons conscience. Identifier vos sensations physiques est une façon d'écouter votre vécu intérieur autrement.

Questions pour vous guider :

- *Quelles réactions physiques avez-vous remarquées depuis la rupture ? (troubles du sommeil, tension musculaire, perte ou prise d'appétit, fatigue...)*
- *Votre corps réagit-il dans certaines situations particulières (rencontrer votre ex, penser à la relation, revoir des lieux communs...) ?*
- *Comment ces sensations influencent-elles votre énergie ou votre humeur ?*



Partie 1

Votre état des lieux

4. Mes relations avec les autres

Une rupture ne touche pas seulement la relation amoureuse : elle a souvent des répercussions sur l'ensemble de notre réseau relationnel. Certaines personnes s'éloignent, d'autres se rapprochent. Parfois, notre rapport à l'intimité, à la confiance ou à l'attachement se transforme.

Questions pour vous guider :

- *Qu'est-ce qui a changé dans votre manière d'interagir avec les autres depuis la rupture ?*
- *Évitez-vous certaines personnes ou au contraire en sollicitez-vous davantage ?*
- *Comment percevez-vous les couples autour de vous ?*
- *Y a-t-il des relations qui se sont renforcées ou détériorées ?*



Partie 1

Votre état des lieux

5. Mes pensées

Nos pensées façonnent notre perception de la réalité. Après une rupture, elles peuvent devenir envahissantes, négatives ou répétitives. Les identifier, c'est commencer à reprendre la main sur votre dialogue intérieur.

Questions pour vous guider :

- *Quelles pensées reviennent le plus souvent à propos de vous-même ?*
- *Que pensez-vous de votre ex, de votre relation passée, de l'avenir ?*
- *Y a-t-il des jugements ou des croyances qui reviennent en boucle ("je ne suis pas assez...", "je n'y arriverai jamais...") ?*
- *Comment ces pensées influencent-elles votre comportement ?*



Partie 1

Votre état des lieux

6. Mes images mentales

Le mental crée parfois des images très vivantes : souvenirs, scénarios imaginés, projections. Elles peuvent renforcer la douleur, nourrir l'espoir ou figer le passé. Les reconnaître permet de mieux comprendre ce qui se joue intérieurement.

Questions pour vous guider :

- *Quelles images ou souvenirs reviennent souvent dans votre esprit ?*
- *Avez-vous tendance à rejouer certaines scènes ou à imaginer des situations qui n'ont jamais eu lieu ?*
- *Comment vous sentez-vous lorsque ces images apparaissent ?*
- *Quelles histoires votre esprit raconte-t-il autour de cette rupture ?*



Partie 1

Votre état des lieux

7. Ma consommation de substances

Dans les périodes difficiles, il est fréquent d'ajuster – consciemment ou non – notre consommation d'alcool, de tabac, de médicaments ou d'autres substances. Cet ajustement n'est pas anodin : il reflète souvent notre manière d'apaiser ou d'éviter la douleur.

Questions pour vous guider :

- *Avez-vous remarqué des changements dans votre consommation depuis la rupture ?*
- *Quelles fonctions ces consommations remplissent-elles pour vous (apaisement, oubli, détente, sommeil...) ?*
- *Y a-t-il des habitudes dont vous aimeriez vous défaire ?*



Partie 1

Votre état des lieux

8. Mes attentes et mes objectifs

Reconnaître vos attentes est une étape clé pour orienter votre cheminement. Il s'agit ici d'imaginer ce que vous souhaitez pour vous-même, sans chercher à savoir comment y parvenir pour l'instant.

Questions pour vous guider :

- *Qu'aimeriez-vous ressentir à la fin de cet accompagnement ?*
- *Quels changements souhaitez-vous observer dans votre quotidien ?*
- *Quelle relation aimeriez-vous avoir avec vous-même ? Avec votre passé ?*



Partie 2

Votre tableau d'observation des situations

Qu'est ce que c'est ?

Ce tableau est un outil d'observation clinique qui vous aide à prendre conscience de vos réactions automatiques. Il permet d'identifier les situations qui déclenchent des émotions intenses, les pensées qui les accompagnent et les comportements qui en découlent. L'objectif n'est pas de juger vos réactions, mais de les comprendre pour mieux les transformer par la suite.

Comment l'utiliser

- **Quand ?** : Chaque fois qu'une émotion forte survient (tristesse, colère, peur, honte...).
- **Comment ?** : Remplissez le tableau dans les heures qui suivent, avec des éléments précis et factuels.
- **Fréquence** : Idéalement plusieurs fois par semaine au début, même pour de petits événements.

Dates & Situations	Mes émotions Mes sentiments	Mes sensations physiques	Mes pensées automatiques	Mon comportement
12/03 - croisé mon ex	Tristesse, colère	Nœud à l'estomac, gorge serrée	"Il est déjà passé à autre chose." "Je n'ai jamais compté pour lui."	J'ai détourné le regard et suis partie sans parler. J'ai pleuré en rentrant chez moi.





Dates & Situations	Émotions Sentiments	Sensations physiques	Pensées automatiques	Mon comportement





Dates & Situations	Émotions Sentiments	Sensations physiques	Pensées automatiques	Mon comportement





Dates & Situations	Émotions Sentiments	Sensations physiques	Pensées automatiques	Mon comportement





Dates & Situations	Émotions Sentiments	Sensations physiques	Pensées automatiques	Mon comportement



Félicitations : vous venez d'achever l'étape 1

Vous venez d'accomplir l'une des étapes les plus importantes de votre chemin de reconstruction : regarder votre réalité en face.

Vous avez exploré vos émotions, vos pensées, vos comportements et les mécanismes qui se jouent en vous. C'est un travail courageux, parfois inconfortable, mais absolument essentiel pour avancer.

Prenez un moment pour relire ce que vous avez écrit. Observez sans jugement les schémas qui se dessinent. Chaque mot posé, chaque prise de conscience est une pierre de plus dans la reconstruction de votre équilibre intérieur.

Devoirs de la semaine

Pour consolider ce que vous venez d'apprendre, voici les deux actions principales à mettre en place cette semaine :

1. Méditation quotidienne

Pratiquer chaque jour la méditation de la semaine : le bodyscan

2. Tableau d'observation

Remplir votre tableau d'observation des situations tout au long de la semaine. Plus vous pratiquez, plus vous gagnerez en clarté sur vos pensées, émotions et réactions.



Programme MindShift

Faire face à la rupture amoureuse

Carnet de reconstruction

Étape 2 : Apaiser vos pensées

Lisa Letessier



Ennéade

Cabinet de psychologie

Apaiser vos pensées : pourquoi c'est essentiel

Je suis ravie de vous retrouver pour cette deuxième étape de votre cheminement. Si vous êtes ici, c'est que vous avez déjà franchi une étape importante : celle d'avoir regardé votre réalité en face.

Vous avez pris le temps d'explorer vos comportements, vos émotions, vos réactions physiques et vos pensées. Vous avez commencé à comprendre ce que vous vivez profondément, et c'est un acte de courage immense.

Cette deuxième étape va désormais vous permettre d'aller plus loin. Après avoir observé, il est temps d'agir sur votre monde intérieur. L'objectif ici est clair : **apaiser vos pensées**

Après une séparation, il est fréquent que l'esprit s'emballe, que certaines idées tournent en boucle et occupent toute la place. Ces ruminations entretiennent la douleur et bloquent souvent le processus de reconstruction.

Dans cette étape, vous allez apprendre à les reconnaître, à les analyser et à les transformer pour qu'elles deviennent des pensées plus réalistes, plus apaisées et plus aidantes. Ce travail vous permettra de retrouver de l'espace mental, d'alléger votre charge émotionnelle et de créer les conditions nécessaires pour avancer plus sereinement vers la suite de votre cheminement.



Partie 1

Analyse de vos tableaux d'observation

Vous avez rempli votre tableau tout au long de l'étape 1. Aujourd'hui, il est temps d'aller plus loin : nous allons analyser ce qu'il révèle de votre fonctionnement intérieur.

Cette analyse est essentielle, car elle va vous permettre de repérer vos schémas récurrents et de mieux comprendre les mécanismes qui entretiennent votre souffrance.

1. Les déclencheurs

Commencez par relire la colonne "Situations". Ce sont les contextes ou événements qui déclenchent vos réactions émotionnelles.

Questions pour vous guider :

- *Quelles situations reviennent le plus souvent ?*
- *Pouvez-vous les regrouper par catégories (relationnelles, contextuelles, symboliques, émotionnelles) ?*
- *Identifiez-vous des thèmes récurrents (rejet, abandon, solitude, injustice...) ?*



Partie 1

Analyse de vos tableaux d'observation

2. Les pensées automatiques

Poursuivez avec la colonne "Pensées automatiques". Ces pensées sont souvent rapides et inconscientes, mais elles influencent directement vos émotions et vos comportements.

Exercice : Relisez-les à voix haute. Cela permet de prendre conscience de leur ton, de leur intensité et de leur impact.

Questions pour vous guider :

- *Quelles phrases reviennent le plus souvent ?*
- *Sont-elles dures, accusatrices, catastrophistes ?*
- *Dans quelles situations apparaissent-elles ?*



Partie 1

Analyse de vos tableaux d'observation

3. Les comportements

Analysez maintenant la colonne "Comportements". Ils sont la traduction visible de vos émotions et de vos pensées.

Questions pour vous guider :

- *Pouvez-vous classer vos comportements en grandes catégories :*
 - *Évitement (fuite, isolement, distraction...)*
 - *Confrontation (colère, impulsivité, réaction immédiate...)*
 - *Acceptation (observation, prise de recul, dialogue...)*
- *Les comportements que vous adoptez sont-ils aidants ou entretiennent-ils votre mal-être ?*
- *Y a-t-il des schémas récurrents que vous aimeriez modifier ?*



Partie 1

Analyse de vos tableaux d'observation

4. Les émotions

Enfin, relisez la colonne "Émotions". Elles sont le reflet direct de votre dialogue intérieur et de vos besoins profonds.

Questions pour vous guider :

- *Quelles émotions reviennent le plus souvent ?*
- *Y a-t-il un lien clair entre certaines situations et certaines émotions ?*
- *Les émotions ressenties sont-elles proportionnées ou amplifiées par vos pensées ?*



Partie 2

Transformer vos pensées automatiques

Nos pensées ont un impact direct sur nos émotions et nos comportements. Certaines apparaissent automatiquement, sans réflexion consciente. Elles sont souvent négatives, exagérées ou autocritiques, et entretiennent la douleur émotionnelle.

L'objectif de cet exercice est d'apprendre à les remplacer par des pensées alternatives, plus réalistes et aidantes.

Étapes du travail

1. Relisez vos pensées automatiques notées dans votre tableau.
2. Lisez-les à voix haute pour en prendre conscience.
3. Ajoutez une ou plusieurs pensées alternatives : elles doivent rester crédibles tout en ouvrant une perspective plus nuancée et moins douloureuse

Mes pensées automatiques	Mes pensées alternatives
<i>« Je ne suis pas assez bien. »</i>	<i>« J'ai des qualités que d'autres apprécient déjà. »</i>
<i>« Je finirai seul(e). »</i>	<i>« Je ne sais pas ce que l'avenir me réserve, mais je peux créer de nouveaux liens. »</i>



Partie 2

Transformer vos pensées automatiques



Reprenez les pensées automatiques que vous avez notées et complétez ce tableau :

Mes pensées automatiques	Mes pensées alternatives





Pensées alternatives					
Mon comportement					
Pensées automatiques					
Sensations physiques					
Émotions Sentiments					
Dates & Situations					





Pensées alternatives					
Mon comportement					
Pensées automatiques					
Sensations physiques					
Émotions Sentiments					
Dates & Situations					





Pensées alternatives					
Mon comportement					
Pensées automatiques					
Sensations physiques					
Émotions Sentiments					
Dates & Situations					





Pensées alternatives					
Mon comportement					
Pensées automatiques					
Sensations physiques					
Émotions Sentiments					
Dates & Situations					



Félicitations : vous venez d'achever l'étape 2

Bravo pour le travail accompli !

Vous avez appris à repérer vos pensées automatiques, à comprendre leur impact sur vos émotions et vos comportements, et surtout à les transformer en pensées plus réalistes et plus aidantes.

Ce travail n'est pas anodin : chaque prise de conscience, chaque reformulation contribue à apaiser votre esprit et à créer plus d'espace mental. Même si certaines pensées reviennent encore, elles n'ont déjà plus le même poids qu'avant.

Devoirs de la semaine

Pour consolider ce que vous venez d'apprendre, voici les deux actions principales à mettre en place cette semaine :

1. Méditation quotidienne

Choisissez ce qui vous convient le mieux :

- **Option 1** : pratiquer chaque jour la méditation de la semaine.
- **Option 2** : alterner entre la méditation bodyscan (Étape 1) et la méditation de cette semaine (Étape 2).

2. Tableau d'observation

Continuez à remplir votre tableau d'observation des situations tout au long de la semaine. Plus vous pratiquez, plus vous gagnerez en clarté sur vos pensées, émotions et réactions.

