

NOUVEL ÉLAN

7 étapes pour tourner la page après une relation

Un guide pour comprendre ce que tu ressens, retrouver ton équilibre et avancer progressivement.

*Ton histoire a compté.
Mais elle n'a pas besoin de décider de la suite.*

Guide gratuit — Nouvel Élan

Accompagnement à distance pour avancer après une relation.

Avant de commencer

Tourner la page après une relation ne signifie pas effacer les souvenirs, nier les sentiments ou faire comme si rien ne s'était passé. Cela signifie progressivement retrouver une place pour toi, dans ta vie actuelle, sans que cette ancienne histoire occupe toute la place.

Ce guide te propose 7 étapes simples pour mettre de la clarté sur ce que tu traverses. Il ne s'agit pas de tout régler en une journée.

L'objectif est d'avancer à ton rythme, avec bienveillance et réalisme.

À retenir : il n'existe pas de délai universel pour tourner la page.

Certaines journées seront plus faciles que d'autres. Un retour d'émotion ne signifie pas que tu recommences à zéro.

Si la souffrance devient intense, durable, ou s'accompagne d'idées de te faire du mal, contacte rapidement un professionnel de santé ou les services d'urgence de ton pays.

1. Reconnaître ce que tu ressens

Après une rupture ou une relation difficile, il est fréquent de ressentir plusieurs émotions en même temps : manque, tristesse, colère, regret, soulagement, incompréhension ou espoir. Tu n'as pas besoin de choisir une seule émotion ni de te forcer à aller bien immédiatement. Reconnaître ce qui est là permet de mieux comprendre ce dont tu as besoin aujourd'hui.

À garder en tête

- ✓ Je peux reconnaître mon émotion sans me juger.
- ✓ Je peux accepter qu'une bonne journée soit suivie d'une journée plus difficile.
- ✓ Je peux avancer sans exiger de moi une guérison immédiate.

Un pas après l'autre.

2. Accepter que la relation est terminée

L'esprit peut continuer à chercher une explication, une dernière conversation ou une possibilité de retour. Cette recherche peut entretenir l'attente. Accepter la fin ne signifie pas être d'accord avec tout ce qui s'est passé. Cela signifie reconnaître la réalité présente et commencer à construire à partir d'elle.

À garder en tête

- ✓ Qu'est-ce qui appartient désormais au passé ?
- ✓ Qu'est-ce que je peux réellement contrôler aujourd'hui ?
- ✓ Quelle serait une petite décision qui me ramènerait vers ma propre vie ?

Un pas après l'autre.

3. Prendre de la distance avec ce qui ravive la douleur

Messages relus, photos, profils sur les réseaux sociaux, discussions répétées ou recherche d'informations : certains comportements peuvent maintenir le lien émotionnel actif. Prendre de la distance n'est pas une punition. C'est parfois une façon de laisser à ton esprit l'espace nécessaire pour se calmer.

À garder en tête

- ✓ Réduire les vérifications impulsives.
- ✓ Mettre à distance les contenus qui te replongent systématiquement dans l'histoire.
- ✓ Éviter de chercher une réponse à chaque pensée qui revient.

Un pas après l'autre.

4. Revenir à toi

Après une relation, on peut avoir l'impression d'avoir perdu une partie de ses habitudes, de ses projets ou de son identité. Revenir à soi consiste à retrouver progressivement ce qui existe en dehors de la relation. Tes goûts, tes relations, tes projets, ton rythme et tes envies méritent à nouveau de prendre de la place.

À garder en tête

- ✓ Qu'est-ce que j'aimais faire avant cette relation ?
- ✓ Qu'ai-je envie de retrouver ou de découvrir maintenant ?
- ✓ Quelle place ai-je envie de donner à mes proches et à mes projets ?

Un pas après l'autre.

5. Comprendre ce que cette histoire t'a appris

Regarder le passé avec recul peut aider à transformer l'expérience en compréhension. Il ne s'agit pas de chercher un coupable ou de refaire chaque scène. Cherche plutôt ce que cette relation t'a appris sur tes besoins, tes limites, tes attentes et la façon dont tu veux être traité(e).

À garder en tête

- ✓ Mes besoins essentiels dans une relation.
- ✓ Les limites que je souhaite mieux protéger.
- ✓ Les comportements que je souhaite désormais accepter ou refuser.

Un pas après l'autre.

6. Recréer une vie qui ne dépend plus du passé

Tourner la page devient plus concret lorsque ta vie actuelle recommence à contenir des choses qui te donnent de l'énergie : activités, projets, rencontres, apprentissages, moments seul(e) ou avec tes proches. Il ne s'agit pas de remplir le vide à tout prix. Il s'agit de reconstruire une vie qui t'appartient.

À garder en tête

- ✓ Choisir un projet personnel, même petit.
- ✓ Réintroduire des moments agréables dans ta semaine.
- ✓ Créer de nouveaux repères qui ne sont pas liés à ton ancienne relation.

Un pas après l'autre.

7. Te donner le droit d'avancer

Il arrive qu'une partie de toi reste attachée à ce qui a été vécu. Tu peux pourtant continuer à avancer sans attendre de ne plus rien ressentir. Avancer, c'est parfois simplement constater que les pensées reviennent moins souvent, que tu récupères ton énergie, que tu fais de nouveaux projets et que ton avenir recommence à t'intéresser.

À garder en tête

- ✓ Je n'ai pas besoin d'oublier pour avancer.
- ✓ Je peux garder ce que cette histoire m'a appris sans rester prisonnier(ère) de celle-ci.
- ✓ Je peux construire la suite, un pas après l'autre.

Et maintenant ?

Si tu es arrivé(e) jusqu'ici, retiens surtout ceci : tourner la page est un chemin, pas un bouton sur lequel appuyer. Tu peux avancer progressivement, même si certaines émotions reviennent encore.

Si tu sens que tu tournes en rond, que tu as besoin de mettre des mots sur ce que tu vis ou que tu souhaites être accompagné(e) dans cette période, **Nouvel Élan** propose un accompagnement à distance, avec un échange personnalisé adapté à ta situation.

*Un nouvel élan commence parfois par une seule
décision :*

choisir de prendre soin de soi.

NOUVEL ÉLAN

Accompagnement à distance pour avancer après une relation.

Ce guide est un support d'information et de réflexion. Il ne remplace pas un suivi médical, psychologique ou thérapeutique lorsque celui-ci est nécessaire.