STOP
AMOUR

LE PROTOCOLE DE RECONSTRUCTION

30 jours pour te relever d'une rupture

Comprendre ce qui se passe dans ton cerveau et dans ton corps,
et reprendre ta vie en main, un jour à la fois.

« Tu n'as pas à effacer ton histoire.
Tu as à reprendre la direction de la suite. »

AVANT DE COMMENCER

Si tu lis ces lignes…

… c'est probablement que quelque chose s'est brisé. Peut-être que tu relis encore vos messages. Peut-être que ton téléphone est devenu l'objet le plus lourd du monde, parce qu'il ne sonne plus, ou parce qu'il sonne et que ce n'est jamais la bonne personne.

Tu te demandes peut-être pourquoi ça fait **aussi** mal. Pourquoi tu n'arrives pas à « passer à autre chose », comme tout le monde te le conseille. Pourquoi ton cœur refuse d'entendre ce que ta tête a déjà compris.

Alors laisse-moi te dire une chose : tu n'es pas faible. Tu es en manque.

La science l'a montré : après une rupture, ton cerveau réagit d'une façon qui ressemble au sevrage. Ton corps encaisse un vrai choc. Et l'image que tu as de toi-même vacille, parce qu'une partie de qui tu étais s'était construite à deux.

Ce guide ne te promet pas d'effacer quelqu'un en 30 jours. Personne ne peut te promettre ça. Il te propose mieux : **une méthode**, jour après jour, pour arrêter de nourrir la douleur, comprendre ce qui t'arrive, te retrouver, et choisir autrement la prochaine fois.

Quinze à vingt minutes par jour. Un stylo. Et ta promesse d'être honnête avec toi.

On commence ?

COMPRENDRE

Ce qui se passe en toi

Non, tu n'exagères pas. Voici ce que la recherche dit d'une rupture.

01 Ton cerveau est en manque

En 2010, l'anthropologue Helen Fisher et son équipe ont observé en IRM le cerveau de 15 personnes récemment quittées, encore très amoureuses, pendant qu'elles regardaient la photo de leur ex. Les zones activées étaient celles de la récompense, de la motivation et du « craving », les mêmes que dans certaines addictions.

> **Pour toi :** C'est pour ça que tu relis ses messages et que tu vas voir son profil : ton cerveau cherche sa dose. Et la bonne nouvelle : dans cette étude, plus le temps passait depuis la rupture, moins une zone liée à l'attachement s'activait. Le manque diminue, surtout si tu arrêtes de le nourrir.

02 Ça fait mal, pour de vrai

En 2011, Ethan Kross et ses collègues ont demandé à des personnes récemment quittées de regarder une photo de leur ex en repensant à la rupture. Certaines zones du cerveau qui traitent la douleur physique s'activaient aussi (d'autres chercheurs discutent l'interprétation, mais le ressenti, lui, ne se discute pas).

> **Pour toi :** Ton chagrin n'est pas « dans ta tête ». Ton corps le vit aussi. C'est pour ça que ce protocole s'occupe autant de ton sommeil, de tes repas et de tes mouvements que de tes pensées.

03 « Qui suis-je sans toi ? »

Les psychologues Slotter, Gardner et Finkel (2010) ont montré qu'une rupture peut brouiller la clarté de l'image qu'on a de soi. Larson et Sbarra (2015) ont suivi des personnes après une rupture : celles qui faisaient régulièrement le point sur leur expérience pendant neuf semaines allaient mieux, et c'était surtout lié à une image d'elles-mêmes redevenue plus nette.

> **Pour toi :** C'est exactement ce que fait ce guide : t'aider à réfléchir régulièrement, avec un cadre, pour retrouver tes contours.

04 Réfléchir, oui. Ruminer, non.

Les chercheurs font la différence : revenir calmement sur une rupture aide à s'en remettre, ressasser en boucle prolonge la détresse.

> **Pour toi :** Dans ce protocole, tu écris pour avancer, avec des questions précises et un temps limité. Pas pour tourner en rond.

05 Tu peux faire baisser l'intensité

En 2018, Sandra Langeslag et Michelle Sanchez ont testé des stratégies sur des personnes qui souffraient encore d'une rupture. Penser aux défauts de l'ex faisait baisser les sentiments amoureux, même si l'humeur baissait un peu sur le moment. Se changer les idées améliorait l'humeur.

> **Pour toi :** Il n'y a pas de bouton « oublier ». Mais tu as de vrais leviers, et tu vas apprendre à t'en servir.

En résumé, ce qu'il faut retenir

- Ton manque est en grande partie chimique. Il diminue avec le temps, surtout si tu arrêtes de le nourrir.
- Ta douleur est réelle. Ton corps a besoin d'autant d'attention que ton cœur.
- Te retrouver, toi, est l'un des leviers les plus puissants pour aller mieux.
- Écrire avec un cadre aide. Ressasser sans fin, non.
- Tu n'es pas impuissant·e : tu as de vrais leviers, et ce guide va te les mettre entre les mains.

Honnêteté avant tout. Ces études éclairent des mécanismes réels. Elles ne prouvent pas que ce programme précis garantit un résultat en 30 jours. Les références complètes sont à la fin du guide.

MODE D'EMPLOI

Comment ça marche

1

Rompre le cycle

JOURS 1 À 7

Arrêter de nourrir le manque.

2

Comprendre ce qui te retient

JOURS 8 À 14

Démêler le manque, l'attachement et les pensées qui tournent en boucle.

3

Reprendre ta place

JOURS 15 À 21

Te retrouver, toi, en dehors du couple.

4

Choisir autrement

JOURS 22 À 30

Transformer cette histoire en boussole.

Chaque jour

- **15 à 20 minutes.** Lis le « pourquoi », fais l'exercice, réponds à la question, choisis ton petit pas.
- **Les jours sans :** fais la version courte. Une réponse honnête, une petite action. C'est déjà énorme.
- **La régularité compte plus que la perfection.** Un mauvais jour n'efface pas tes progrès.
- **Si un exercice te fait trop de mal, arrête-le.** Reviens à quelque chose qui t'ancre (marcher, respirer, appeler quelqu'un) et demande du soutien.

La règle du contact

Prendre de la distance avec ton ex réduit les déclencheurs. Mais ce n'est pas une règle absolue. S'il y a un enfant, un travail commun, un logement ou des démarches, garde des échanges courts, pratiques et clairs. **S'il y a eu de la violence, des menaces ou du contrôle, ta sécurité passe avant tout :** les contacts utiles sont à la fin du guide.

À GARDER SOUS LA MAIN

Kit SOS
« J'ai envie de lui écrire »

Il est tard, l'envie est là, plus forte que tout. Suis ces étapes dans l'ordre.

1. **Éloigne ton téléphone.** Pose-le dans une autre pièce. La distance physique casse l'automatisme.
2. **Lance un minuteur de 20 minutes.** L'envie est une vague : elle monte, puis elle redescend.
3. **Respire plus long que court.** Inspire sur 4 temps, expire sur 6, pendant deux minutes. Une expiration longue aide ton corps à se calmer.
4. **Écris le message ici,** au lieu de l'envoyer. Tout ce que tu as besoin de dire.
5. **Pose-toi une seule question :** qu'est-ce que j'espère obtenir ? Est-ce que ce message me le donnera vraiment ?
6. **Fais autre chose avec tes mains et tes pieds :** marche dix minutes, prends une douche, appelle quelqu'un d'autre.

LE MESSAGE QUE JE N'ENVOIE PAS

*Une envie n'est pas un **ordre**.*

JOUR 0

Ton point de départ

Avant de commencer, prends une photo honnête de ton état. Note chaque ligne de 0 à 10. Tu reviendras ici aux jours 7, 14, 21 et 30. Le but n'est pas d'arriver à zéro partout : c'est de voir ce qui bouge.

	DÉPART	JOUR 7	JOUR 14	JOUR 21	JOUR 30
Intensité de ma douleur					
Envie de contacter ou de surveiller mon ex					
Temps passé à ruminer					
Qualité de mon sommeil					
Capacité à me concentrer					
Sentiment d'avoir une vie à moi					

Dans 30 jours, j'aimerais être capable de…

Si je me sens submergé·e, je peux contacter…

1

PHASE 1 · JOURS 1 À 7

Rompre le cycle

Arrêter de nourrir le manque.

Les premiers jours, ton cerveau réclame sa dose : un message, une photo, une nouvelle. C'est normal, c'est chimique, et ça passe. Cette semaine, on ne cherche pas à aller bien. On cherche juste à arrêter de rouvrir la plaie.

« Tu n'as pas besoin de guérir aujourd'hui. Juste de ne pas rouvrir la plaie. »

JOUR 01

PHASE 1 · ROMPRE LE CYCLE

Dire les choses telles qu'elles sont

POURQUOI

Tant qu'une rupture reste floue, le cerveau continue d'espérer et de chercher. Mettre des mots précis transforme une douleur diffuse en une réalité qu'on peut regarder en face.

TON EXERCICE

Écris ce qui est vraiment terminé. Puis, à part, ce qui te fait peur pour la suite. Ce sont deux choses différentes : la fin d'une histoire n'est pas la fin de ton avenir.

> **À ÉCRIRE**
>
> Qu'est-ce qui s'est réellement terminé ? Et qu'est-ce que je redoute le plus maintenant ?

Mon petit pas aujourd'hui : _____

C'est fini. Moi, je **continue**.

JOUR 02

PHASE 1 · ROMPRE LE CYCLE

La règle des 20 minutes

POURQUOI

L'envie d'écrire, d'appeler ou d'aller voir son profil fonctionne comme une vague : elle monte, atteint un pic, puis redescend. Si tu attends, elle passe presque toujours.

TON EXERCICE

À la prochaine impulsion, pose ton téléphone dans une autre pièce et lance un minuteur de 20 minutes. Respire lentement. Ensuite seulement, demande-toi ce que tu espérais vraiment obtenir. Le kit SOS au début du guide est là pour ces moments-là.

> **À ÉCRIRE**
>
> Quel besoin se cache derrière mon envie : être rassuré·e, avoir une réponse, me sentir moins seul·e, garder un lien ?

Mon petit pas aujourd'hui : _____

Une envie n'est pas un **ordre**.

JOUR 03

PHASE 1 · ROMPRE LE CYCLE

Faire le vide autour de toi

POURQUOI

Chaque photo, chaque notification, chaque story relance le circuit du manque. Moins tu croises de déclencheurs, moins ton cerveau réclame.

TON EXERCICE

Mets en sourdine les comptes qui te bouleversent. Archive vos conversations si ça t'aide. Range photos et objets dans une boîte, hors de ta vue. Ne jette rien sous le coup de l'émotion : ranger suffit.

> À ÉCRIRE
>
> Quels déclencheurs puis-je éloigner dès aujourd'hui, sans compliquer mes obligations ?

Mon petit pas aujourd'hui : _____

Je protège mon **regard**.

JOUR 04

PHASE 1 · ROMPRE LE CYCLE

Les faits, rien que les faits

POURQUOI

Après une rupture, le cerveau réécrit l'histoire : tout était parfait, ou tout était sa faute, ou la tienne. Revenir aux faits te rend une vision plus juste, et plus apaisée.

TON EXERCICE

Fais trois colonnes : ce que je sais, ce que j'imagine, ce que je ne pourrai jamais savoir. Note les moments de soutien comme les moments difficiles, sans prêter d'intentions à l'autre.

> **À ÉCRIRE**
>
> Qu'est-ce que je sais vraiment ? Qu'est-ce que j'invente pour combler les trous ?

Mon petit pas aujourd'hui : _____

*Je ne remplis plus les silences avec mes **peurs**.*

JOUR 05

PHASE 1 · ROMPRE LE CYCLE

Donner un nom à ce que tu ressens

POURQUOI

Les psychologues l'observent souvent : mettre un mot précis sur une émotion aide à la calmer. On passe de « je suis submergé·e » à « je ressens de la colère, parce que… ».

TON EXERCICE

Choisis les deux émotions les plus présentes aujourd'hui. Pour chacune, note son intensité sur 10, ce qui l'a déclenchée et ce dont tu aurais besoin.

> **À ÉCRIRE**
>
> Je ressens… quand… J'aurais besoin de…

Mon petit pas aujourd'hui : _____

Une émotion est un message, pas une **sentence**.

JOUR 06

PHASE 1 · ROMPRE LE CYCLE

Remettre du solide dans tes journées

POURQUOI

Une rupture fait tomber des repères : horaires, repas, rituels à deux. Le stress bouscule le sommeil et l'appétit. Trois repères simples suffisent à redonner une colonne vertébrale à ta journée.

TON EXERCICE

Choisis une heure de lever réaliste, un vrai repas à heure fixe, et une sortie ou un contact humain. Ajoute un peu de mouvement, même dix minutes de marche.

> À ÉCRIRE
>
> Quels sont mes trois repères, ceux que je peux tenir même les mauvais jours ?

Mon petit pas aujourd'hui : _____

Petit à petit, je reprends **pied**.

JOUR **07**

PHASE 1 · ROMPRE LE CYCLE

Premier bilan

POURQUOI

Mesurer tes progrès, même minuscules, prouve à ton cerveau que ça bouge. Et ça te montre ce qui t'aide vraiment.

TON EXERCICE

Reprends tes six notes de départ (page « Ton point de départ ») et remplis la colonne « Jour 7 ». Note un progrès, une difficulté, et un ajustement concret pour la semaine qui vient.

> **À ÉCRIRE**
>
> Qu'est-ce qui m'aide vraiment ? Qu'est-ce qui me fait encore replonger ?

Mon petit pas aujourd'hui : _____

*Une semaine. J'ai **tenu**.*

2

PHASE 2 · JOURS 8 À 14

Comprendre ce qui te retient

Démêler le manque, l'attachement et les pensées qui tournent en boucle.

Tu commences à souffler un peu, et c'est là que les questions arrivent : pourquoi j'y pense encore ? Pourquoi c'est si dur ? Cette semaine, tu vas comprendre tes réactions au lieu de te les reprocher.

« Comprendre pourquoi ça fait mal, c'est déjà avoir un peu moins mal. »

JOUR 08

PHASE 2 · COMPRENDRE CE QUI TE RETIENT

Ce qui te manque vraiment

POURQUOI

Souvent, ce n'est pas seulement la personne qui manque. C'est la tendresse, la routine, le fait d'être choisi·e, les projets, la sécurité. Démêler tout ça révèle des besoins que tu peux nourrir autrement.

TON EXERCICE

Liste tout ce qui te manque, sans te censurer. Puis entoure ce qui est vraiment lié à cette personne, et souligne ce qui relève d'un besoin plus large.

> À ÉCRIRE
>
> Si je pouvais retrouver une seule chose, laquelle ? Est-ce cette personne, ou ce qu'elle m'apportait ?

Mon petit pas aujourd'hui : _____

*Ce qui me manque, je peux aussi me le **donner**.*

JOUR 09

PHASE 2 · COMPRENDRE CE QUI TE RETIENT

Ton réflexe d’attachement

POURQUOI

Face au rejet, chacun a son réflexe : chercher des réponses à tout prix, avoir peur d’être abandonné·e, se fermer, ou alterner entre s’approcher et fuir. Ce sont des tendances apprises, pas des défauts. Et ce qui s’apprend peut s’assouplir.

TON EXERCICE

Repense aux moments où tu t’es senti·e rejeté·e ou dans l’incertitude, dans cette relation ou ailleurs. Observe ce que tu fais en premier, sans te juger.

> À ÉCRIRE
>
> Quand je me sens rejeté·e, quel est mon premier réflexe ? Que voudrais-je faire à la place ?

Mon petit pas aujourd’hui : _____

Je ne suis pas mon ***réflexe****.*

JOUR 10

PHASE 2 · COMPRENDRE CE QUI TE RETIENT

Couper la boucle

POURQUOI

Les chercheurs font une différence nette : réfléchir calmement à une rupture aide à s'en remettre, ressasser fait durer la douleur. Réfléchir mène quelque part. Ruminer tourne en rond.

TON EXERCICE

Fixe un rendez-vous de 15 minutes par jour avec tes pensées. Écris tout ce qui tourne en boucle, puis classe chaque pensée : fait, interprétation ou hypothèse. En dehors de ce créneau, note la pensée en un mot et dis-toi : « Je verrai ça à mon rendez-vous. »

> À ÉCRIRE
>
> Quelle pensée revient le plus ? Qu'est-ce qui la prouve ? Quelle autre explication serait possible ?

Mon petit pas aujourd'hui : _____

J'ai rendez-vous avec mes pensées. Pas ***toute la journée****.*

JOUR 11

PHASE 2 · COMPRENDRE CE QUI TE RETIENT

Ce qui t’appartient, ce qui ne t’appartient pas

POURQUOI

Après une rupture, on oscille entre « tout est ma faute » et « tout est sa faute ». La vérité est presque toujours partagée. Faire le tri te libère de la culpabilité inutile et te laisse les leçons utiles.

TON EXERCICE

Trois colonnes : mes actes, ses actes, les circonstances (le stress, la distance, le moment de vie…). Reconnais tes erreurs sans porter les choix de l’autre.

> À ÉCRIRE
>
> Qu’est-ce que je peux apprendre de mon côté ? Qu’est-ce que je dépose, parce que ça ne m’appartient pas ?

Mon petit pas aujourd’hui : _____

*Je prends ma part. Je rends la **sienne**.*

JOUR **12**

PHASE 2 · COMPRENDRE CE QUI TE RETIENT

Les mythes de l’amour

POURQUOI

Certaines croyances, héritées de la famille, des films ou des chansons, rendent la rupture encore plus lourde : « si c’est intense, c’est le bon », « une rupture, c’est un échec », « je ne retrouverai jamais ça ».

TON EXERCICE

Choisis une croyance qui te fait mal en ce moment. Écris-la, puis cherche trois faits, dans ta vie ou celle de tes proches, qui la contredisent.

> **À ÉCRIRE**
>
> Cette croyance m’aide-t-elle à construire une relation saine ? Qu’est-ce qui prouve qu’elle n’est pas toujours vraie ?

Mon petit pas aujourd’hui : _____

Intense ne veut pas dire ***juste****.*

JOUR 13

PHASE 2 · COMPRENDRE CE QUI TE RETIENT

Reprendre ton attention

POURQUOI

Chaque fois que tu vas voir ses nouvelles, tu donnes à ton cerveau une petite dose qui entretient le manque. Une journée sans, c'est une journée de sevrage gagnée.

TON EXERCICE

Aujourd'hui, aucune recherche : ni profil, ni stories, ni questions aux amis communs. Si un échange est nécessaire (enfant, logement, travail), reste sur le sujet pratique. Prévois à l'avance l'activité qui remplacera la vérification.

> **À ÉCRIRE**
> Quelle activité mérite le temps que je passais à surveiller ou à attendre ?

Mon petit pas aujourd'hui : _____

Mon attention est précieuse. Je la ***reprends****.*

JOUR 14

PHASE 2 · COMPRENDRE CE QUI TE RETIENT

Deuxième bilan

POURQUOI

À mi-parcours, la douleur peut revenir par vagues. C'est normal : guérir n'est jamais une ligne droite.

TON EXERCICE

Remplis la colonne « Jour 14 » de ton point de départ. Identifie le comportement le plus difficile à changer et trouve une stratégie qui le rend plus facile : supprimer une appli, prévenir une amie, déplacer un rituel…

> À ÉCRIRE
>
> Qu'est-ce que j'ai compris de mes réactions ? De quoi ai-je besoin pour continuer ?

Mon petit pas aujourd'hui : _____

*À mi-chemin. Je ne lâche **rien**.*

3

PHASE 3 · JOURS 15 À 21

Reprendre ta place

Te retrouver, toi, en dehors du couple.

Dans un couple, on se mélange : les amis, les habitudes, les projets, parfois même les goûts. Les chercheurs l'ont observé : une rupture brouille l'image qu'on a de soi. Cette semaine, tu vas redessiner tes contours.

« Je ne cherche pas quelqu'un d'autre. Je me retrouve, moi. »

JOUR 15

PHASE 3 · REPRENDRE TA PLACE

Ce qui te faisait vibrer

POURQUOI

Retrouver qui tu es en dehors de la relation est l'un des moteurs les plus puissants de la guérison. C'est même ce qui expliquait le mieux la récupération des participants d'une étude menée sur neuf semaines (Larson et Sbarra, 2015).

TON EXERCICE

Note trois activités, valeurs ou personnes qui comptaient pour toi avant ou à côté de ce couple. Choisis-en une à réintroduire cette semaine, même en version mini.

> À ÉCRIRE
> Qu'est-ce qui me faisait me sentir vivant·e, curieux·se, capable ?

Mon petit pas aujourd'hui : _____

Je me **reconnais**.

JOUR 16

PHASE 3 · REPRENDRE TA PLACE

Une décision rien que pour toi

POURQUOI

Après une rupture, beaucoup de choix se font « pour » ou « contre » l'autre : pour qu'il ou elle voie, regrette, revienne. Reprendre ta vie, c'est choisir pour toi.

TON EXERCICE

Prends une décision qui n'a rien à voir avec ton ex : réorganiser ta chambre, réserver une sortie, reprendre un loisir, avancer un projet. Vérifie : est-ce que je le ferais si personne ne le voyait ?

> À ÉCRIRE
>
> Qu'est-ce que je choisis parce que ça me ressemble ?

Mon petit pas aujourd'hui : _____

*Je choisis pour **moi**.*

JOUR 17

PHASE 3 · REPRENDRE TA PLACE

Rallumer le lien

POURQUOI

Le soutien des autres est l'un des meilleurs amortisseurs du stress. Mais « ça ne va pas » est difficile à entendre, alors qu'une demande précise est facile à accepter.

TON EXERCICE

Contacte une personne de confiance avec une demande claire : « Tu veux marcher samedi ? », « J'ai besoin de parler dix minutes », « Je ne veux pas être seul·e ce soir ».

> **À ÉCRIRE**
>
> À qui puis-je demander une présence précise aujourd'hui ? Qu'est-ce que je vais lui demander ?

Mon petit pas aujourd'hui : _____

*Demander, c'est du **courage**.*

JOUR **18**

PHASE 3 · REPRENDRE TA PLACE

Ta valeur ne dépend pas de son départ

POURQUOI

Être quitté·e peut donner l'impression de valoir moins. C'est une illusion du rejet : ta valeur n'a pas changé le jour où la relation s'est arrêtée.

TON EXERCICE

Écris cinq qualités ou capacités qui existent sans ton couple et sans le regard de ton ex. Pour chacune, ajoute une preuve concrète : un souvenir, un compliment, une réussite.

> **À ÉCRIRE**
>
> Qu'est-ce qui reste vrai sur moi, même si cette histoire est terminée ?

Mon petit pas aujourd'hui : _____

Son départ ne dit rien de ma **valeur**.

JOUR 19

PHASE 3 · REPRENDRE TA PLACE

Prendre soin de ton corps

POURQUOI

Ton corps a encaissé le choc : sommeil, appétit, énergie, tout a été secoué. Prendre soin de lui envoie un message de sécurité à ton cerveau.

TON EXERCICE

Choisis un geste doux : marcher, cuisiner un vrai repas, t'étirer, te coucher à heure fixe, prendre un rendez-vous de santé. Pas de punition, pas de régime extrême, pas de « revenge body » pour rendre l'autre jaloux.

> **À ÉCRIRE**
>
> Quel geste de soin puis-je m'offrir aujourd'hui, sans chercher à être vu·e ?

Mon petit pas aujourd'hui : _____

Mon corps n'est pas un champ de ***bataille****.*

JOUR 20

PHASE 3 · REPRENDRE TA PLACE

Rouvrir l’horizon

POURQUOI

Une rupture efface aussi les projets à deux. Ton cerveau a besoin de nouveaux points de mire pour recommencer à regarder devant.

TON EXERCICE

Écris cinq envies pour les six prochains mois : un voyage, une formation, une amitié à renouer, un défi créatif, un changement chez toi. Découpe la première en une action de moins de 30 minutes, et fais-la.

> **À ÉCRIRE**
> Quel petit pas peut ouvrir ce nouveau chapitre dès cette semaine ?

Mon petit pas aujourd’hui : _____

Mon avenir n’est pas annulé. Il change de **direction**.

JOUR 21

PHASE 3 · REPRENDRE TA PLACE

Troisième bilan

POURQUOI

Trois semaines : c'est le moment de mesurer le chemin. Certaines choses s'apaisent, d'autres reviennent par vagues. C'est le rythme normal de la guérison.

TON EXERCICE

Remplis la colonne « Jour 21 » et compare-la avec le départ. Note ce qui s'apaise, ce qui revient, et ce qui reste difficile.

> À ÉCRIRE
>
> Où ai-je repris du pouvoir sur ma vie ? Où ai-je encore besoin d'aide ?

Mon petit pas aujourd'hui : _____

Je ne suis plus au point de **départ**.

4

PHASE 4 · JOURS 22 À 30

Choisir autrement

Transformer cette histoire en boussole.

Cette dernière étape n'est pas là pour te pousser vers quelqu'un d'autre. Elle est là pour que, la prochaine fois, tu choisisses en connaissance de cause. Une blessure ne doit pas devenir une règle : la personne suivante n'a pas à payer pour la précédente.

« La prochaine fois, je ne chercherai pas l'intensité. Je chercherai la paix. »

JOUR **22**

PHASE 4 · CHOISIR AUTREMENT

Tes besoins non négociables

POURQUOI

Un besoin flou s'oublie vite quand on tombe amoureux. Un besoin clair devient un repère.

TON EXERCICE

Choisis cinq besoins essentiels pour toi dans une relation : respect, fiabilité, tendresse, liberté, communication, intimité, projets communs… Pour chacun, décris à quoi il ressemble concrètement, dans les actes.

À ÉCRIRE

Comment je reconnais, dans les faits, que ce besoin est respecté ?

Mon petit pas aujourd'hui : _____

Mes besoins ne sont pas des **caprices**.

JOUR 23

PHASE 4 · CHOISIR AUTREMENT

Tes limites

POURQUOI

Une limite n'est pas un mur contre l'autre, c'est une protection pour toi. Elle dit ce que tu acceptes, et ce que tu feras si elle est franchie.

TON EXERCICE

Écris trois limites et la phrase simple que tu utiliserais pour les exprimer. Par exemple : « Quand tu disparais plusieurs jours sans nouvelles, je ne me sens pas respecté·e. Si ça se répète, je prendrai mes distances. »

> À ÉCRIRE
>
> Qu'est-ce que je ne veux plus jamais considérer comme normal ? Comment le dire clairement ?

Mon petit pas aujourd'hui : _____

*Dire non à ce qui me blesse, c'est dire oui à **moi**.*

JOUR **24**

PHASE 4 · CHOISIR AUTREMENT

Attirance ou compatibilité ?

POURQUOI

Le cerveau amoureux carbure à l'intensité. Mais ce qui rend une relation vivable, c'est autre chose : des valeurs proches, de la disponibilité, du respect, une bonne façon de traverser les conflits.

TON EXERCICE

Fais deux listes : ce qui m'attire chez quelqu'un, et ce qui me permet de construire avec quelqu'un. Compare-les avec ton histoire passée.

> **À ÉCRIRE**
> Qu'est-ce qui m'attire ? Qu'est-ce qui me fait du bien sur la durée ?

Mon petit pas aujourd'hui : _____

Les papillons ne suffisent pas. Je veux des **racines**.

JOUR 25

PHASE 4 · CHOISIR AUTREMENT

Repérer les répétitions

POURQUOI

Sans chercher un coupable, certaines histoires se ressemblent : la façon de choisir, de se taire, de s'adapter, de réagir au conflit. Repérer un schéma, c'est déjà commencer à le changer.

TON EXERCICE

Repense à tes relations passées, amoureuses ou non. Cherche un point commun dans ta manière d'agir à toi, pas dans celle des autres.

> À ÉCRIRE
> Quel schéma ai-je envie de comprendre avant de le revivre ?

Mon petit pas aujourd'hui : _____

Je vois le schéma. Je peux écrire **autre chose**.

JOUR 26

PHASE 4 · CHOISIR AUTREMENT

Ta propre compagnie

POURQUOI

Apprendre à être bien avec soi, c'est ne plus choisir quelqu'un par peur du vide.

TON EXERCICE

Offre-toi une sortie en solo : un café, une balade, un musée, un cinéma, un bon repas. Observe ce qui est agréable et ce qui est inconfortable, sans te forcer à adorer la solitude tout de suite.

À ÉCRIRE

Qu'est-ce que je découvre quand je n'essaie pas de remplir le silence ?

Mon petit pas aujourd'hui : _____

Je suis une bonne **compagnie**.

JOUR **27**

PHASE 4 · CHOISIR AUTREMENT

Avancer sans attendre son retour

POURQUOI

Tant qu'une partie de toi attend un message, un regret, un retour, ta vie reste en pause. Ta reconstruction ne doit dépendre de personne d'autre que toi.

TON EXERCICE

Écris cinq phrases qui commencent par « Même si cette personne ne revient jamais, je peux… ». Puis choisis-en une et fais-la exister aujourd'hui.

> **À ÉCRIRE**
>
> Qu'est-ce que je peux construire sans attendre la moindre reconnaissance de sa part ?

Mon petit pas aujourd'hui : _____

*Je n'attends plus. J'**avance**.*

JOUR **28**

PHASE 4 · CHOISIR AUTREMENT

Dessiner une relation qui te fait du bien

POURQUOI

On reconnaît mieux ce qu'on a déjà imaginé clairement. Décrire une relation saine en gestes concrets t'aide à la repérer, et à repérer ce qui n'en est pas une.

TON EXERCICE

Décris une relation équilibrée à travers le quotidien : comment on traverse un désaccord, comment on accepte un refus, comment on décide à deux, comment chacun garde son espace.

> **À ÉCRIRE**
> À quoi ressemble, concrètement, une relation où je me sens en sécurité ?

Mon petit pas aujourd'hui : _____

*Je mérite une relation **calme**.*

JOUR 29

PHASE 4 · CHOISIR AUTREMENT

La lettre à toi d'il y a un mois

POURQUOI

Écrire sur ce qu'on a traversé aide à lui donner un sens. Et se parler avec la douceur qu'on aurait pour une amie change tout.

TON EXERCICE

Écris une lettre à la personne que tu étais le jour 1. Dis-lui ce que tu comprends aujourd'hui, ce que tu as traversé, ce que tu veux protéger et ce que tu lui souhaites. Cette lettre est pour toi : ne l'envoie jamais à ton ex.

> À ÉCRIRE
> Quelle vérité aurais-je eu besoin d'entendre le premier jour ?

Mon petit pas aujourd'hui : _____

Regarde le chemin **parcouru**.

JOUR 30

PHASE 4 · CHOISIR AUTREMENT

Ton engagement

POURQUOI

La fin du protocole n'est pas la fin du chemin. Ce qui compte maintenant, c'est de garder ce qui t'a aidé·e.

TON EXERCICE

Relis tout ce que tu as écrit. Remplis la colonne « Jour 30 ». Choisis trois habitudes à garder pendant les 30 prochains jours, et signe ton engagement à la page suivante.

> À ÉCRIRE
> Quelle décision concrète prouve que je reprends la direction de ma vie ?

Mon petit pas aujourd'hui : _____

*Mon histoire continue. Et c'est moi qui l'**écris**.*

JOUR 30

Mon engagement

Ce que tu as construit pendant ces 30 jours t'appartient. Voici comment le garder.

Mon plan pour les 30 prochains jours

- [ ] Je garde une routine qui protège mon sommeil et mon énergie.
- [ ] Je garde au moins un lien régulier avec quelqu'un qui me fait du bien.
- [ ] Je continue un projet qui n'a rien à voir avec mon ancienne relation.
- [ ] Je limite tout ce qui relance la surveillance et l'attente.
- [ ] Je demande de l'aide si la douleur reste intense ou m'empêche de vivre.

Mes trois habitudes à garder

1. _____ **2.** _____ **3.** _____

Mon signal d'alerte : je sais que je dois demander de l'aide quand…

_____

_____

Une personne de confiance · Un ou une professionnel·le

_____

_____

Signé : _____ **Le :** _____

ET MAINTENANT ?

Après les 30 jours

Guérir n'est pas une ligne droite. Il y aura peut-être encore des vagues : une chanson, une date, un souvenir qui remonte sans prévenir. Ça ne veut pas dire que tu repars de zéro. Ça veut dire que tu es humain·e.

Ce que tu as gagné, c'est une boîte à outils. Tu sais maintenant reconnaître une envie et la laisser passer, faire la différence entre un fait et une peur, revenir à ton corps et à tes repères, et choisir pour toi. Ressors ce guide chaque fois que tu en as besoin.

Quand demander de l'aide à un·e professionnel·le

Consulte un médecin ou un psychologue si la douleur reste très intense, si tu n'arrives plus à faire les choses essentielles, si ton sommeil ou ton alimentation sont très perturbés, ou si tu utilises l'alcool ou d'autres substances pour tenir. **Ce n'est pas un échec : c'est prendre soin de toi.**

Si tu as des pensées suicidaires ou si tu te sens en danger, n'attends pas. Appelle les urgences (112 en Belgique et dans toute l'Europe) ou une ligne d'écoute gratuite :

Belgique	Centre de Prévention du Suicide : **0800 32 123** (gratuit, 24 h/24) Télé-Accueil : **107**
France	Numéro national de prévention du suicide : **3114** (gratuit, 24 h/24)

Si ta relation impliquait de la violence, des menaces ou du contrôle, fais-toi accompagner par des spécialistes :

Belgique	Écoute Violences Conjugales : **0800 30 030** (gratuit, 24 h/24)
France	Violences Femmes Info : **3919**

Ailleurs, cherche la ligne d'écoute de ton pays sur findahelpline.com.

POUR ALLER PLUS LOIN

Les repères scientifiques

Ce protocole s'inspire de la psychologie des relations, de la régulation émotionnelle et des neurosciences. Ces travaux éclairent des mécanismes ; ils ne valident pas expérimentalement ce programme précis.

1. Fisher, H. E., Brown, L. L., Aron, A., Strong, G., & Mashek, D. (2010). Reward, addiction, and emotion regulation systems associated with rejection in love. *Journal of Neurophysiology*, 104(1), 51–60.
2. Kross, E., Berman, M. G., Mischel, W., Smith, E. E., & Wager, T. D. (2011). Social rejection shares somatosensory representations with physical pain. *PNAS*, 108(15), 6270–6275.
3. Slotter, E. B., Gardner, W. L., & Finkel, E. J. (2010). Who am I without you? The influence of romantic breakup on the self-concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(2), 147–160.
4. Larson, G. M., & Sbarra, D. A. (2015). Participating in research on romantic breakups promotes emotional recovery via changes in self-concept clarity. *Social Psychological and Personality Science*, 6(4), 399–406.
5. Sbarra, D. A., & Emery, R. E. (2005). The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution. *Personal Relationships*, 12(2), 213–232.
6. Langeslag, S. J. E., & Sanchez, M. E. (2018). Down-regulation of love feelings after a romantic break-up: Self-report and electrophysiological data. *Journal of Experimental Psychology: General*, 147(5), 720–733.

Limites et transparence. Ce guide est un outil d'accompagnement et de réflexion personnelle. Il ne remplace ni une psychothérapie, ni un avis médical, ni un accompagnement spécialisé en cas de violence ou de crise. Les exercices ne conviennent pas forcément à toutes les situations, et les résultats varient d'une personne à l'autre.

La fin d’une relation
n’est pas la fin **de toi**.

STOP
AMOUR