

SE REMETTRE D'UNE RUPTURE AMOUREUSE



Je suis Delphine Debord, Coach en Transformation Mentale et créatrice de *Psychologie&Motivation*.

Aujourd'hui voyons comment se remettre d'une **RUPTURE AMOUREUSE** .

1- Le droit de souffrir

La première chose que je voudrais te dire c'est que si tu souffres, tu en as le droit !

Nous sommes nombreux à avoir vécu une rupture de relation amoureuse et on peut croire qu'on va en crever, que tout s'écroule. Donne toi le droit de vivre l'émotion 2/3 jours pleinement. C'est un deuil à vivre ! C'est complètement ok.

Il faut le traverser mais pas le maintenir durant 1 ou 2 ans. Car là tu maintiens une histoire au lieu de souffrir de l'événement réellement.

Après cette période de lâcher prise, je te propose de faire ce qui suit :

Tu as aussi le droit de sourire.

Commence par mettre un bon sourire sur ton visage et ressentir en toi que c'est OK.



Puis tu vas forcer le rire !

Ce qu'il se passe quand on commence à rire sans raison, c'est qu'on trouve ces raisons après !

Cela peut paraître bizarre mais vraiment, fais-le 2 ou 3 fois !

Logiquement, si tu es normalement constitué, cela augmente ta joie intérieure et te libère de la culpabilité de rire alors que tu vis quelque chose d'horrible.

Une action biologique va alors t'aider à transformer.



2- But de te faire grandir



Il faut savoir que la relation n'a pas pour but de te rendre heureux/se ni de te faire souffrir.

Le but de la relation est de te faire grandir.

Du point de vue neurologique, on a besoin :

De chaos et d'ordre.

De soutien et de challenge.

Alors la relation c'est quoi ? Un enchaînement d'expériences agréables et désagréables. De confort et d'inconfort. Le but est de nous faire grandir !

On est attiré par les points communs. (C'est le conscient qui est attiré)

On attire ce qui est différent de nous. Ce qu'on n'a pas appris à aimer à l'intérieur de soi (C'est notre inconscient qui attire)

Vous voyez que le travail se fait à des niveaux différents.

La rencontre se joue en deux temps :

- L'autre montre la partie commune pour séduire.

- Quand la chimie est partie on découvre la partie inconnue moins agréable à aimer chez l'autre. Aimer celle-là, demande de nous aimer nous.

Le but, je te le rappelle, est de nous faire grandir.

3- Lâcher l'idée de l'unique âme-sœur



Il s'agit là de s'ouvrir au fait qu'une autre personne peut-être encore mieux pour toi !

Nous sommes dans une vie d'abondance.

Le couple est un VOYAGE qu'on décide de faire avec une personne. Mais il y a 7 milliards d'humains sur Terre et on a l'illusion de penser qu'il n'y en a qu'une pour soi ? C'est affreux car en cas de rupture ou de décès, on se dit « j'ai perdu la personne de ma vie ! »

Non. La vie nous aide à attirer les personnes dont on a besoin pour grandir. Maintenant, si ce n'est pas elle, il y en aura une autre ! Qui nous correspondra davantage ! Pas forcément dans le confort encore une fois, mais qui va être une autre étape de notre vie pour grandir et évoluer.

95% de ceux qui se sont séparés et l'ont mal vécu sur le moment mais sont à nouveau en couple disent ne pas regretter au final. Ils remercient même la personne qui les a quitté ou trompé. C'est un vrai cadeau en fait !

Il y a la possibilité de vivre quelque chose de mieux si tu acceptes de regarder plus loin.

Chaque personne apporte quelque chose de différent et t'amène à découvrir autre chose de toi ou du monde.

4- Prépare-toi à la relation suivante



Je t'ai dit que *LA RELATION DE COUPLE EST UN VOYAGE*. Je décide de me mettre en couple avec quelqu'un mais ce voyage, je

ne sais pas quand il va s'arrêter. Je sais juste que je démarre un voyage avec une personne qui me correspond dans l'instant présent. Elle va évoluer dans un sens, moi dans un autre sens. Ce voyage durera peut-être d'aujourd'hui jusqu'au dernier jour de ma vie.

Peut-être qu'il durera un an, dix ans, vingt ans.

Mais ce qui est intéressant c'est de comprendre que les relations avant ce couple l'ont préparé.

Un couple s'arrête dès qu'il cesse de nous faire grandir. Soit il y a trop de challenges et finalement on n'arrive pas à apprendre, ou alors il y a trop de banalités, de sécurité, de confort, le couple s'arrête mais il a préparé pour le suivant.

5- Descends l'autre de son piédestal



Fais au moins juste cet exercice.

Pour lâcher le fantasme que seule cette personne te correspondait, tu vas lister les inconvénients à être avec elle, tout ce que tu n'aimais pas chez elle.

Au début tu ne voudras peut-être pas te l'admettre. Tu voudras garder ton fantasme d'avoir perdu la personne qui te correspondait. Tu vas trouver un, puis deux, puis trois, puis dix aspects qui ne te convenaient pas et tu verras la situation comme un gain de temps de ne plus être avec cette personne, je t'assure !

6- Fais ce que tu avais mis en pause

Profite de ton célibat pour faire ce que tu n'arrivais pas à faire quand tu étais en couple.

Soyons honnête, le couple a un prix à payer !

On perd du temps, on perd de l'énergie.

Que ne pouvais-tu pas faire car tu perdais du temps à t'harmoniser avec l'autre ?

Sois honnête, il y a des inconvénients au couple. C'est beau, enrichissant, mais lâche le fantasme.

Donc :

- Vois des amis que tu ne voyais pas d'habitude.
- Lance-toi dans ce rêve ou projet que tu avais mis de côté

Lorsqu'il y a une rupture, il y a une énorme opportunité à aller faire ce voyage qui nous correspond.

On passe du chaos à l'ordre.



7- Donnes du sens à cette expérience

Donnes du sens à cette rupture, fais-en le plus grand levier de ta vie, le plus grand cadeau !

Prends la décision, là aujourd'hui de faire de cette rupture un grand tournant de ta vie !

Rends ton histoire inspirante pour les autres!

Je ne dis pas que ce soit facile mais c'est vraiment valable !

Une rupture peut générer quelque chose d'extraordinaire.



Récapitulons les 7 points

- 1- Tu as le droit de souffrir
- 2- Le but de la relation est de grandir, pas d'être confortable
- 3- Lâches le fantasme de l'Âme-sœur unique
- 4- Chaque relation prépare la suivante
- 5- Descends la personne de son piédestal.
- 6- Profites du célibat
- 7- Donne du sens à cette expérience.

Crée l'image dans le futur d'une version de toi qui célèbre.

Finalement, une rupture peut être une opportunité. Peut-être qu'un jour tu parleras avec quelqu'un qui vit mal une rupture et tu pourras lui expliquer que peut-être que cette rupture est le plus beau cadeau de sa vie.

Cette formation n'a pas pour but d'être confortable mais de t'aider à te transformer.

Prends le temps de comprendre chaque partie, de l'intégrer.

Tu peux aussi rejoindre mon groupe privé [Les Guerriers De La Lumière](#) où j'apporte des outils régulièrement pour ta croissance personnelle.

Et voici quelques vidéos pour t'apporter un petit coup de pouce supplémentaire !



[Vidéo 1 : 5 mn pour se motiver quand ça va pas](#)



Vidéo 2 : Féminin et Masculin Sacrés



Vidéo 3 : Le moi du futur



Merci pour ta lecture ...

Donne moi ton retour sur contact@psychologie-motivation.fr ou sur Messenger !