

DÉCEPTION AMOUREUSE  
EFFONDREMENT POST-RUPTURE



5 ÉTAPES POUR  
**STABILISER  
TES ÉMOTIONS**  
& COMMENCER À TE RELEVER

Anne-Gaëlle MONTEIL | Coach de vie, auteure et thérapeute

[www.annegaellemonteil.com](http://www.annegaellemonteil.com)

## POURQUOI CE GUIDE ?

J'ai moi-même traversé des histoires d'amour complexes, parfois destructrices avant de m'épanouir dans une relation saine et équilibrée. C'est de cette expérience intime, autant que de mes connaissances professionnelles, qu'est né ce guide. J'ai d'ailleurs écrit un livre, en cours d'édition, sur la résilience affective.

**Ce guide est une main tendue vers ta reconstruction.**

Il ne remplace pas un accompagnement profond, mais il peut déjà amorcer un vrai tournant. Il va t'aider à faire les premiers pas vers ta résilience, à sortir du brouillard émotionnel, à poser des repères simples pour retrouver confiance en toi.

## BIENVENUE

*"Je suis Anne-Gaëlle Monteil, coach professionnelle certifiée, thérapeute et auteure.*

*Depuis 2019, j'accompagne les femmes et les hommes à surmonter leurs blessures relationnelles et à se réaligner à leurs désirs profonds avec douceur et puissance.*

*Ma méthode et mes outils ont vocation à favoriser des prises de conscience, une transformation profonde et le bien-être émotionnel."*



## AVANT DE COMMENCER

---

Prends uniquement ce qui résonne pour toi.  
Laisse ce qui ne vibre pas pour toi.  
**Avance à ton rythme.**

---

- Ajuste ta lecture à ton élan du moment.
  - Une étape **lue et intégrée** par jour est déjà un grand pas.
  - Prends un carnet pour **noter ce qui émerge**.
  - **Refais les exercices** autant de fois que nécessaire.
  - Utilise les mantras comme **ancrage quotidien**.
- 

La **reconstruction** est **progressive**.  
Même par petits pas, **tu avances forcément**.  
Tu n'es **jamais seul(e)** sur ce chemin.

---

Avec douceur, conscience et confiance,  
Anne-Gaëlle



## SOMMAIRE

**01 ACCEPTER CE QUI EST**  
Sortir de la boucle mentale

**02 REVENIR À SOI**  
Retrouver son ancrage et son souffle

**03 REDÉFINIR SES FONDATIONS**  
Nourrir son estime et retrouver l'élan

**04 RÉACTIVER SA PUISSANCE**  
Reprendre son pouvoir d'agir

**05 SE RÉOUVRIR À LA VIE**  
Oser la joie et les liens nouveaux

A hand holding a delicate, dried flower branch against a soft, blurred background. The number '01' is prominently displayed in a large, dark purple serif font, centered over the image. Below the number, a horizontal line separates it from the main title. The title 'ACCEPTER CE QUI EST' is written in a bold, dark purple serif font. Below the title, the subtitle 'Sortir de la boucle mentale' is written in a smaller, dark purple serif font. Another horizontal line is placed below the subtitle. At the bottom of the page, the page number and website URL are displayed in a dark purple sans-serif font.

# 01

---

## ACCEPTER CE QUI EST

Sortir de la boucle mentale

---



# 01 / ACCEPTER CE QUI EST

## **Ce qui se passe en toi actuellement :**

Ton cerveau tente sûrement de revenir en arrière, de refaire le film de cette histoire amoureuse, de trouver des réponses à des questions laissées en suspens.

C'est une réaction naturelle au sentiment de perte et de manque, et une tentative de garder du contrôle sur la situation. Mais cette boucle te maintient dans le passé.

## **Comment changer la situation ?**

Il est important de faire face à la réalité pour amorcer ton deuil. Egalement pour arrêter d'idéaliser cette relation source de joie **ET aussi**, de peine

Voir les faits, tels qu'ils sont, avec recul et objectivité, sans honte, ni culpabilité, ni colère, est une première étape pour rebâtir ta confiance.

# 01

## SORTIR DE LA BOUCLE MENTALE

### EXERCICE

Tu as sans doute en tête tous les bons moments que tu as partagés avec cette personne ou de toutes les raisons pour lesquelles tu aurais profondément souhaité que la relation fonctionne ou perdure. En effet, dans une déception amoureuse, nous projetons sur l'autre et sur la relation notre idéal amoureux, mais c'est une vision subjective et déformée de la réalité.

Je te propose ici de prendre le contre-pied et d'indiquer à ton mental de sortir de cette vision idéalisée en listant **les faits objectifs et concrets qui indiquent clairement que la relation était vouée à l'échec.**

**Fais-en une liste que tu pourras compléter jour après jour.**

Exemples : *des disputes récurrentes, un comportement inadapté / irrespectueux ..., un conflit de valeurs, des aspirations de vie différentes, un sentiment interne de confusion, de tristesse, de colère durable en sa présence, un désengagement de sa part ...*

▲ Attention : Ton mental peut lutter et te replonger dans l'idéalisation. Si cela arrive, prends ta liste, relis-la et étoffe-la. Petit à petit, tu vas reprogrammer ton mental à percevoir une vision plus large et objective de la situation.

# 01

## SORTIR DE LA BOUCLE MENTALE EXERCICE CORPOREL

### RESPIRE

Assieds-toi dans un lieu calme.  
Ferme les yeux.  
Inspire - expire profondément 3 fois.  
Reviens en toi.

Répète mentalement : « C'est terminé mais je suis toujours moi. Vivant(e). Complet(e). Je n'ai pas à tout comprendre maintenant. Je peux continuer d'avancer sur mon propre chemin »

Concentre ton attention sur ton souffle encore quelques instants.

### MANTRA

*« Je n'ai pas besoin de toutes les réponses, ni tout comprendre de la situation, pour me choisir et avancer. »*





02

---

**REVENIR À SOI**

Retrouver son ancrage et son  
souffle

---



## 02 / REVENIR À SOI

### **Ce qui se passe en toi :**

Après une déception amoureuse, tu peux ressentir une agitation permanente qui crée un brouillard mental ou, à l'inverse, tu peux te sentir, figé(e). C'est ton système nerveux qui s'hyperactive et entre en mode "survie". Ce mécanisme de défense naturel est destiné à te protéger de la douleur mais, s'il est prolongé dans la durée, il peut t'empêcher de fonctionner normalement dans ton quotidien en ressentant une fatigue extrême, de l'irritabilité, une perte de concentration, de la démotivation, un stress intense...

Tant que tu te coupes de ce que tu ressens, tu ne te peux pas de t'en libérer. Cela favorise également des tensions et des dysfonctionnements corporels : la somatisation.

### **Comment changer la situation ?**

Accueillir tes émotions, telles qu'elles sont, est nécessaire pour permettre au corps de traverser ce choc émotionnel et de l'évacuer. Par exemple, nos réactions spontanées comme pleurer, crier, râler aide à libérer les émotions. Il existe d'autres moyens de les libérer et réguler.

# 02

## RETROUVER SON ANCRAGE ET SON SOUFFLE

### EXERCICE DE REGULATION EMOTIONNELLE

Cet exercice **active les circuits neuronaux responsables du sentiment de sécurité interne**, ce qui est utile pour faire face à la détresse émotionnelle. Pour faciliter cet ancrage positif, je t'invite à diffuser, dans la pièce où tu te trouves, une musique d'ambiance, douce et relaxante.

- En position debout ou assis(e), les pieds posés à plat sur le sol, écartés à la largeur du bassin, prends conscience des points d'appuis de ton corps, relâche tes muscles, inspire - expire profondément 3 fois.
- Effectue un lent bercement du haut du corps, **de gauche à droite**. Prends conscience des sensations dans tes articulations, tes muscles, sur ta peau ...
- Tu peux **ajouter**, si tu le souhaites, **l'un de ces gestes "câlin"** :
  - Te prendre dans les bras en croisant tes bras sur ta poitrine (mains sur épaules opposées).
  - Poser une main sur ton cœur, l'autre sur ton ventre.
  - Enlacer et tenir contre toi une peluche ou un coussin.
- Respire en conscience et observe tes sensations sans tenir compte de l'éventuel bavardage mental.

# 02

## RETROUVER SON ANCRAGE ET SON SOUFFLE EXERCICE CORPOREL

### MARCHE CONSCIENTE

- Marche quelques minutes dans un lieu familier, à un rythme tranquille et régulier.
- Ressens d'abord tes pieds (tes appuis, le sol, ton équilibre)
- Ressens ensuite le mouvement dans tes jambes et le balancement de tes bras.
- Ressens l'air sur ta peau, observe comment c'est (frais, tiède, chaud, doux comme une caresse, remuant).
- Ecoute les sons autour de toi.
- Respire en conscience au rythme de tes pas.

### MANTRA

*« Je ne suis pas mes émotions.  
Elles sont un baromètre à un instant T.  
Elles circulent à travers moi »*





03

---

## REDÉFINIR SES FONDATIONS

Nourrir son estime  
et retrouver l'élan

---



## 03 / REDÉFINIR SES FONDATIONS

### 🧠 **Ce qui se passe en toi :**

Après une déception amoureuse, nous pouvons avoir tendance à nous focaliser sur tous les aspects qui ont pu conduire cette relation à se terminer (nos défauts, nos valeurs, notre situation, ...). Cela peut conduire à “nous trahir” pour obtenir en contrepartie l’amour d’autrui.

Pour éviter de saboter ton estime de toi, il est essentiel de te souvenir de **qui tu es au-delà de cette relation, sans cette personne.**

Ce n’est ni l’autre, ni ta relation qui définit et justifie ta valeur en tant qu’être humain.

### **Changer la situation :**

Redéfinir tes fondations signifie te réapproprier le regard que tu portes sur toi. Reconnaitre:

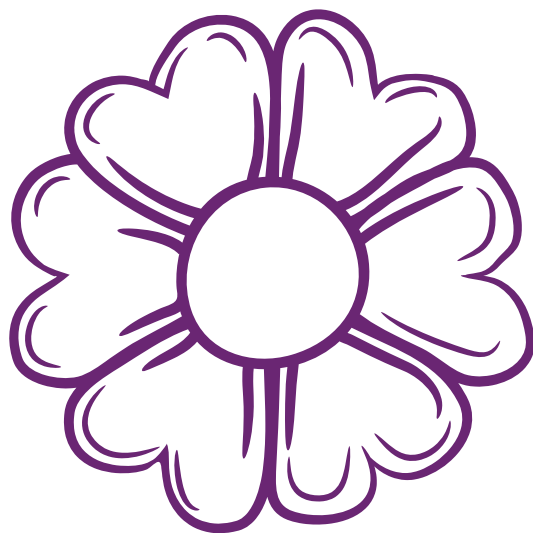
- ce qui te motive dans la vie,
- tes valeurs,
- ce qui te rend unique (qualités, défauts, parts d’ombre et de lumière)
- ce que tu offres naturellement à autrui,
- ce que tu mérites naturellement de recevoir

Tu peux évoluer positivement, sans avoir trahir tes valeurs, tes besoins, ton identité.

## NOURRIR SON ESTIME ET RETROUVER L'ÉLAN

### EXERCICE

- Ecris ton nom au cœur de la fleur
- Au sein de chaque pétale de cette fleur, écris une ou plusieurs raisons pour laquelle tu es apprécié(e) et aimé(e) par ton entourage actuel (amical, familial, professionnel, intime).
- Autour de la fleur, note tout ce qui peut nourrir positivement ton estime de toi.



Pour une fleur s'épanouisse, il faut régulièrement l'arroser et la placer dans un environnement propice à sa croissance. C'est pareil pour ton estime personnelle : pense à l'arroser de **pensées aimantes et soutenantes**, à **t'entourer de personnes qui t'apprécies** déjà pour qui tu es, là maintenant, et à évoluer dans un environnement de croissance.

## NOURRIR SON ESTIME ET RETROUVER L'ÉLAN

### EXERCICE SOMATIQUE

#### DANSE JOYEUSE

Mets une musique entraînante ou ta playlist "feel good" préférée, celle qui t'aide à te sentir dans une énergie positive et dynamique.

Danse librement en ne pensant à rien, lâche les tensions et le regard que tu portes sur toi à cet instant.

Permetts toi d'explorer tes sensations, de libérer cet élan naturel et ce souffle de vie en toi.

#### MANTRA

*« J'ai de la valeur et je suis aimé(e)  
tel(le) que je suis,  
pour qui je suis. »*





# 04

---

## RÉACTIVER SA PUISSANCE

Reprendre son pouvoir d'agir

---



## 04 / RÉACTIVER SA PUISSANCE

🧠 Ce qui se passe en toi :

Lors d'une déception amoureuse, nos repères habituels sont malmenés voire bouleversés. Nous pouvons également ressentir un profond sentiment d'impuissance de n'avoir pas vu venir la fin de l'histoire ou le rejet de cette personne, pas su l'empêcher, etc ...

C'est pourquoi ta confiance en toi peut être mise à mal. Tu pourrais alors te sentir incapable de surmonter cette situation.

Ton cerveau a donc besoin de retrouver des repères stables et une sécurité pour que tu puisses te projeter avec confiance, dans un futur, même proche. Redéfinir ce qui t'importe vraiment pour les prochaines semaines, les prochains mois et ensuite de façon plus large, pour ta vie, te redonne le pouvoir d'agir.

Réactiver ta puissance, c'est te souvenir de ce que tu sais déjà faire, de ce que tu aimes faire, de tes goûts, et créer.

# 04

## REPRENDRE LE POUVOIR D'AGIR

### EXERCICE

- Note LES 3 PILIERS DE VIE sur lesquels tu ne souhaites pas ou plus transiger, afin de préserver ton équilibre et ton épanouissement personnel.

Exemple : *liberté, sécurité, créativité.*

- Ecris une phrase qui les honore dans ta vie actuelle, même à petite échelle. Si ce n'est pas encore le cas, note comment tu peux t'y prendre pour les honorer et comment tu t'engages à le faire.

Exemple : *chaque semaine, je libère du temps pour un rendez-vous de qualité avec moi-même, sans justification, ni culpabilité (lecture, pratique d'un instrument ou sport, prendre un bain, auto-massage...*

01.

02.

03.

Conscientiser ses besoins et s'engager à les satisfaire par soi-même favorise l'affirmation de soi et l'épanouissement personnel.

N'attends pas que quelqu'un d'autre y réponde à ta place ou les devine !

# 04

## REPRENDRE LE POUVOIR D'AGIR

### EXERCICE

#### VISUALISATION POSITIVE

Ferme les yeux et visualise-toi dans un moment passé où tu t'es senti(e) fier(e), solide, aligné(e). Revois les couleurs, l'environnement, entends les sons, les mots, visualise comment tu étais (vêtements, attitude ...) et comment tu rayonnais naturellement.

Revivre cette scène ancre en toi une preuve de ta capacité à rebondir.

#### MANTRA

*« Tout est déjà en moi,  
prêt à être réaffirmé, libéré ou créé. »*





# 05

---

## SE RÉOUVRIR À LA VIE

Oser la joie et les liens  
nouveaux

---



## 05 / SE RÉOUVRIR À LA VIE

### **Ce qui se passe en toi :**

Tu ressens peut-être encore une forme de fermeture intérieure qui se matérialise par une protection émotionnelle, un repli sur toi, une hésitation à t'ouvrir aux autres. Une part de toi veut avancer, et une autre ressent de l'appréhension et peut-être de la peur. Une peur d'être à nouveau blessé(e), de te tromper, de trop espérer. Cette ambivalence est normale. Elle est même saine : elle signale que tu es en train de cicatriser.

### **Comment changer ?**

L'objectif est d'oser des petits mouvements vers la vie, sans la forcer. Cela passe par de petites actions concrètes que tu peux mettre en place progressivement, jour après jour. A chaque nouveau pas, c'est une victoire sur hier et une avancée dans le processus de deuil et de résilience. Se reconstruire prend du temps. Chacun son tempo. Le plus important est d'enclencher le mouvement. De se donner le top départ et de s'y engager.

**Tu es sur cette voie.**

# 05

## OSER LA JOIE ET LES LIENS NOUVEAUX

### EXERCICE

L'intention de cet exercice est d'envoyer ce message à ton cœur  
« ***Je suis prêt(e) à revivre, à avancer, à m'ouvrir à nouveau.*** »

Choisis, au minimum, **une action d'ouverture symbolique** à faire cette semaine :

- Sourire à une personne dans la rue.
- Offrir une fleur à quelqu'un.
- Écrire un message à quelqu'un que tu apprécies (sans attente de retour).
- Aller marcher dans un lieu où tu ressens de la joie ou de l'inspiration.
- Te prendre en photo avec une chose que tu t'es offerte.
- Mettre ta plus belle tenue et te promener avec.
- Inviter des amis chez toi.
- Entamer une conversation avec un(e) inconnu(e).
- Participer à un atelier, cours, stage, où tu ne connais personne.

Sans chercher à *passer à autre chose*, ni entamer une nouvelle relation amoureuse dès maintenant, tu peux déjà créer de nouveaux liens, sociaux, amicaux, ... pour réapprovoiser ta confiance en l'autre.

**TE faire confiance dans ta capacité à créer des liens de qualité.**

# 05

## OSER LA JOIE ET LES LIENS NOUVEAUX

### EXERCICE

#### PLEINE CONSCIENCE

Choisis un objet autour de toi (une tasse, une plante, un bijou...).

Observe-le comme si tu le découvrais pour la première fois : sa forme, sa texture, sa couleur, son odeur.

Laisse-toi toucher par un détail.

Répète intérieurement : « Je suis capable de voir la beauté, même dans les petites choses. »

Ce simple geste te ré-ancre dans le présent et t'ouvre doucement à la vie.

#### MANTRA

*« Je m'ouvre à la vie  
avec douceur et confiance. »*



## Et ensuite ?

Merci. Et surtout **bravo** pour cet **acte de responsabilité envers ton cœur**. Tu as déjà commencé à te choisir.

Et c'est immense. Parce que chaque pas compte. Même ceux qui semblent minuscules. **Sois fier(e) de toi**.

Ce guide t'a ouvert une porte. Mais soyons honnêtes : lire ne suffit pas toujours à sortir des schémas répétitifs. Avancer seul(e) peut vite devenir épuisant. Et comprendre sans intégrer ne crée pas une transformation durable.

Si, au fond de toi, tu sais que tu ne veux plus revivre les mêmes schémas affectifs, si tu ressens cet appel à te libérer de la dépendance affective et à construire une relation plus saine à l'amour et à toi-même, alors la suite logique n'est pas "plus d'informations".

C'est un accompagnement profond, humain et sécurisé. Un espace personnalisé pour mettre de la clarté sur ce que tu vis, faire émerger des prises de conscience déterminantes, et **enclencher de vrais changements intérieurs**. Surtout pour **reconstruire une relation, à toi et à l'amour, plus stable, plus libre, plus confiante**.

👉 Je t'invite à réserver **une session clarté offerte** avec moi.

Un temps d'échange pour faire le point sur ta situation, mettre des mots justes sur ce que tu traverses et voir ensemble quel accompagnement serait le plus adapté pour toi.

[!\[\]\(715c765c1181e6a670e37aa3bc2de67c\_img.jpg\) RÉSERVE TA SESSION CLARTÉ ICI](#)

Avec douceur & confiance,  
**Anne-Gaëlle**



## RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

Ressources pour continuer à te soutenir, à ton rythme.  
Tu peux avoir besoin, selon les moments, de soutien profond (accompagnement) ou de présence douce (ressources) entre deux prises de conscience. Si tu ressens l'élan d'explorer autrement, voici ce que je mets à ta disposition :

### MÉDITATIONS GUIDÉES

Des méditations pour t'apaiser et te recentrer quand l'émotion prend trop de place

Accède à la boutique en cliquant le lien : [MEDITATIONS](https://www.programmes.annegaellemonteil.com/boutique)  
<https://www.programmes.annegaellemonteil.com/boutique>

### RESTONS EN LIEN

 Instagram : @annegaellemonteil

 Facebook : Anne-Gaëlle MONTEIL, Coaching Pro et Dev Perso

[www.annegaellemonteil.com](http://www.annegaellemonteil.com)