



**COMMENT
DOUBLER
LA PUISSANCE DE VOTRE
POUVOIR DE PERSUASION
POUR RECONQUÉRIR
VOTRE EX OU SAUVER
VOTRE COUPLE PROCHE
DE LA RUPTURE**

**Les 10 Erreurs à éviter entraînant
la destruction définitive des
couples...**

Introduction

« Je ne t'aime plus » ou bien « C'est terminé, je te quitte », ou encore « Je ne sais plus où j'en suis, faisons une pause », vous l'a t-on déjà dit ?

Tout le monde a un jour entendu ces paroles, l'important est alors de se demander : « Ais-je encore une chance ? ».

Après une séparation, nous ne sommes plus en mesure de réfléchir, nous sommes dans un état émotionnel où nous sommes capable de faire tout et n'importe quoi. Alors...

Que faire ? Comment réagir ? Mon/Ma partenaire peut-il/elle encore changer d'avis ? Puis-je sauver mon couple ?

Si oui, COMMENT ?

Ce guide gratuit vous donnera des réponses sur la meilleure attitude à adopter pour multiplier ses chances de se remettre avec son ex.

Au moment de la rupture, il y a une série d'erreurs à éviter. Cet exemplaire vous procure et relate les 10 erreurs les plus récurrentes et importantes à ne pas faire pour avoir la chance de reconquérir un jour l'être aimé.

Respect

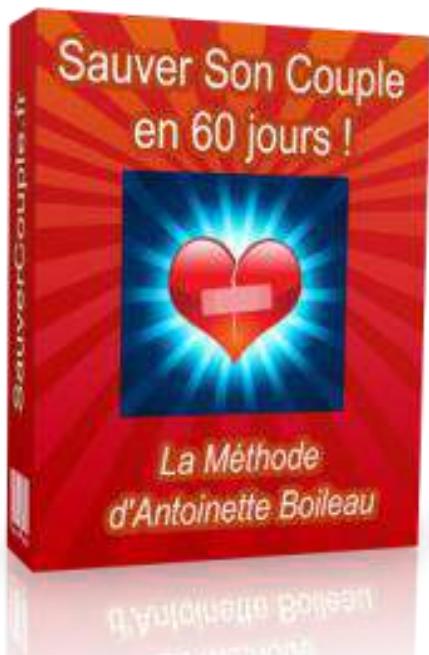
1. Le respect envers votre Ex

Que vous soyez triste et que vous pleuriez est une chose, compréhensible et humaine. Cependant, il est très important, si ce n'est primordial, de respecter votre partenaire/ex.

Vous avez le droit d'être énervé, d'avoir l'envie de tout casser autour de vous, mais attention, ne lui montrez jamais ! Criez dans votre oreiller, écrivez ce que vous ressentez mais respectez vous, respectez le/la. Nous prenons tous quotidiennement des décisions difficiles, celle-ci était la sienne. Il faut alors respecter ce fait et prendre la claque en pleine figure de manière calme et responsable.

Le manque de respect amplifiera et confortera votre partenaire dans sa prise de décision, et vous le/la perdrez à jamais. Veillez donc à prendre vos précautions et de ne pas commettre l'erreur du respect !

[Pour en savoir plus](#)



Dans le rapport spécial « Comment sauver son couple en 60 jours » d'Antoinette Boileau, vous découvrirez comment sauver votre couple et reconquérir votre Ex.

Vous y découvrirez ensuite les meilleures stratégies à utiliser et serrez ainsi armé pour l'attirer une nouvelle fois vers vous.

[Pour en savoir plus](#)

2. Éliminer l'envie de contrôler votre partenaire

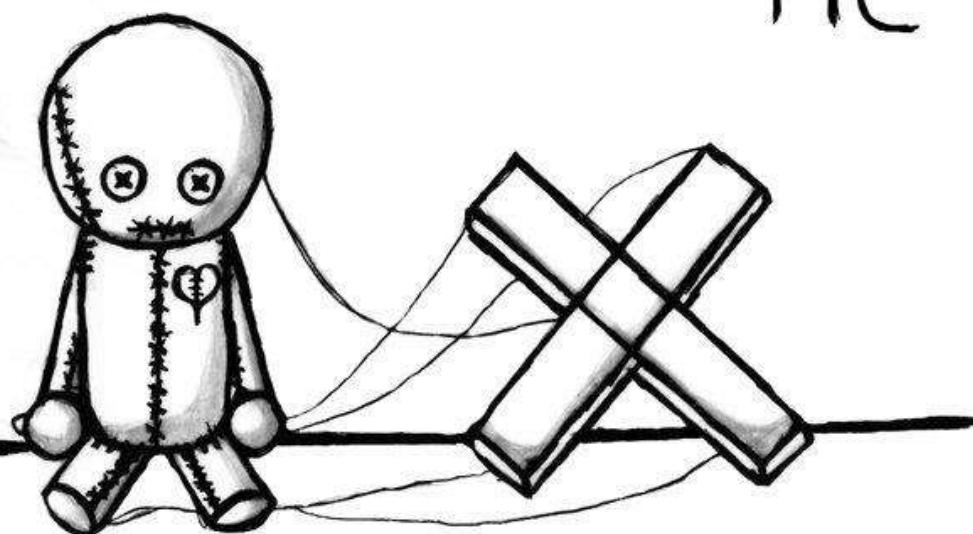
Vous souhaitez contrôler votre partenaire, et cela est une grave erreur ! Vous désirez résoudre le problème par la force, mais dans un couple, vous êtes DEUX. De ce fait, il doit y avoir un équilibre entre vous, et votre partenaire !

En essayant de le/la contrôler par la « force », vous perdez de plus en plus rapidement vos chances de pouvoir réussir à sauver votre couple !

[Pour en savoir plus](#)

« Les principes contenus dans la méthode me servent toujours dans mon quotidien » Stéphanie T.

STOP
CONTROL
ME



3. Fini les menaces !

Faites moi plaisir, ne menacez SURTOUT PAS votre ex.

Fini les « Tu ne pourras jamais retrouver une personne comme moi », ou « Tu ne pourras jamais t'en sortir ».

En agissant de la sorte, vous ne gagnerez qu'une seule chose : Ne plus jamais le/la revoir. Les hommes ont généralement plus tendance à avoir recours aux menaces, donc s'il vous plaît, arrêtez avant même d'avoir commencé !

Grâce à la méthode Boileau, j'ai pus facilement me remettre avec mon Ex et sauver mon couple » Eric H.

[Pour en savoir plus](#)

DIPLOME DE LA VULGARITE INCARNEE

4. Surveillez votre langage

Vous l'insultez et ça vous fait du bien... ! Vous l'insulter et lui déballez tout ce que vous avez sur le cœur. Quelle erreur ! Votre Ex ne l'oubliera JAMAIS !

Mettez vous à sa place deux minutes. Imaginez donc que l'on vous insulte, et pire encore, que la personne que vous aimez le fasse... Que ressentiriez vous ? Je pense que personne n'apprécierait !

Faites donc très attention à cette erreur bête et méchante ! Garder le contrôle de vous même. Dans le cas contraire, cela signifierait que vous n'avez plus aucun respect pour lui/elle alors qu'en réalité vous l'aimez plus que tout !

Il est donc très important de faire attention à ses paroles lorsque nous sommes énervé ou juste vexé. Le poids des mots peut être plus lourd que les actes en eux-mêmes, ne l'oubliez pas !

« Les résultats ont été époustouflants » Marco S.

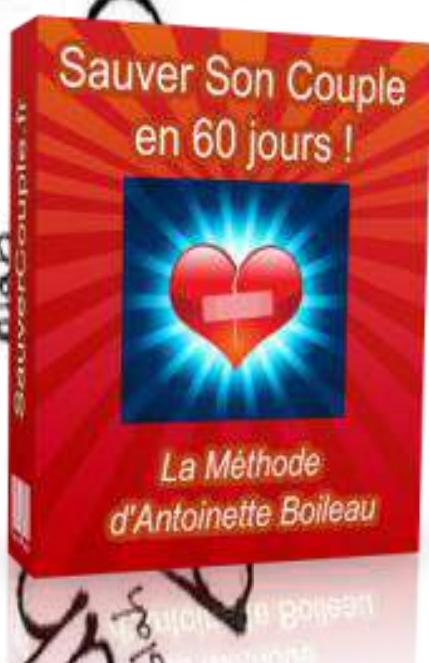
[Pour en savoir plus](#)

5. Arrêtez de rabâcher toujours la même chose

Lorsque votre partenaire vous quitte, vous vous demanderez dans un premier temps « Pourquoi ? ». Dites vous que c'est ainsi, POINT ! Il faut comprendre que votre Ex non plus de sais plus quoi penser. Donc ne compliquez pas la situation, pas besoin de rabâcher les mêmes questions inutiles qui vous feront reculer et non avancer ! Ces questions vous cause également du tord, vous ne pouvez pas réfléchir correctement avec votre cœur battant à 100km/h donc CALMEZ-VOUS !

Après avoir laissé du temps passé, vous pourrez enfin vous poser les bonnes questions. Mais ne lui demandez RIEN, vraiment c'est important, laissez le/la réfléchir de son coté tranquillement.

[Pour en savoir plus](#)



Dans le rapport spécial « Comment sauver son couple en 60 jours » d'Antoinette Boileau, vous découvrirez comment sauver votre couple et reconquérir votre Ex.

Vous y découvrirez ensuite les meilleures stratégies à utiliser et serrez ainsi armé pour l'attirer une nouvelle fois vers vous.

[Pour en savoir plus](#)

6. Ne posez pas d'ultimatum

Voyez-vous où je veux en venir ? Fini les « Si dans trois jours tu ne m'as pas répondu je ... » ou les « on ne sera plus ami » ou alors « On coupe les ponts ».

NON

Arrêtez tout de suite, le but est de reconquérir votre ex avec des techniques encore secrètes qui l'attireront vers vous et non l'en éloigner par des ultimatum mal venus !

« Je n'ai jamais lu un ouvrage pouvant contenir autant de secrets sur comment récupérer son Ex » Théo D.

[Pour en savoir plus](#)



7. Tout n'est pas que de la faute de votre Ex

N'oubliez pas que dans un couple, vous êtes deux. Chacun a sa part de responsabilité, mais malheureusement, lorsque l'on est victime d'une rupture, nous avons tendance à remettre toutes les fautes sur l'autre. Ceci est une grave erreur !

Il faut dans un premier temps se considérer comme 100% responsable de ce qui arrive et se demander : « Qu'est ce qui en moi pose problème ? »

Travaillez sur vous et assumez ce que vous devez assumer. Mais ne dites jamais « c'est de sa faute », en agissant de la sorte, vous reculez encore plus vite !

« ... m'ont permis d'obtenir des résultats dépassant toutes mes espérances » Fanny R.

[Pour en savoir plus](#)



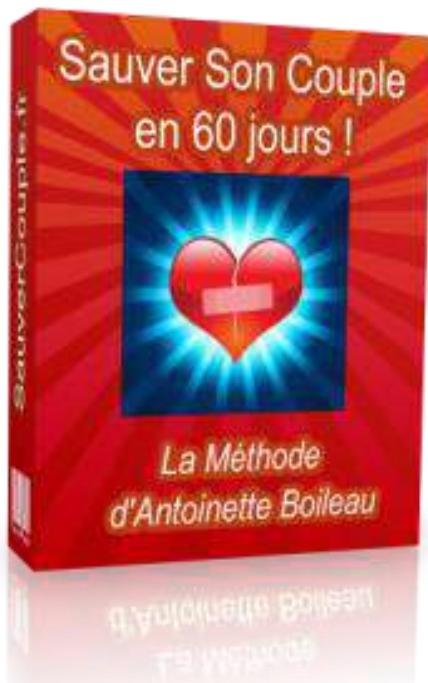


8. Ne croyez pas qu'il/elle vous appartient

Votre Ex est libre, donc il/elle ne vous appartient pas. Vouloir absolument le/la contrôler comme un simple objet est une erreur. Arrêtez tout de suite ! Que ce soit par les mots ou physiquement, cette erreur est GRAVE !

Un conseil, faites y attention !

[Pour en savoir plus](#)



Dans le rapport spécial « Comment sauver son couple en 60 jours » d'Antoinette Boileau, vous découvrirez comment sauver votre couple et reconquérir votre Ex.

Vous y découvrirez ensuite les meilleures stratégies à utiliser et serrez ainsi armé pour l'attirer une nouvelle fois vers vous.

[Pour en savoir plus](#)



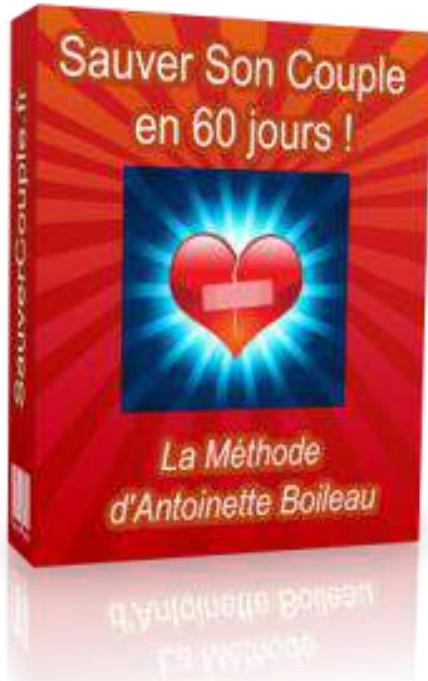
9. Vous n'êtes pas l'agent de police et votre Ex l'accusé

En jouant le rôle de l'agent de police et votre Ex l'accusé, en posant des centaines de questions qui l'emprisonnent encore plus. Malgré vous, vous vous emprisonnez également !

Arrêtez dès maintenant ce type de comportement !

Apprenez à miser sur VOUS et non sur votre Ex.

[Pour en savoir plus](#)



Dans le rapport spécial « Comment sauver son couple en 60 jours » d'Antoinette Boileau, vous découvrirez comment sauver votre couple et reconquérir votre Ex.

Vous y découvrirez ensuite les meilleures stratégies à utiliser et serrez ainsi armé pour l'attirer une nouvelle fois vers vous.

[Pour en savoir plus](#)

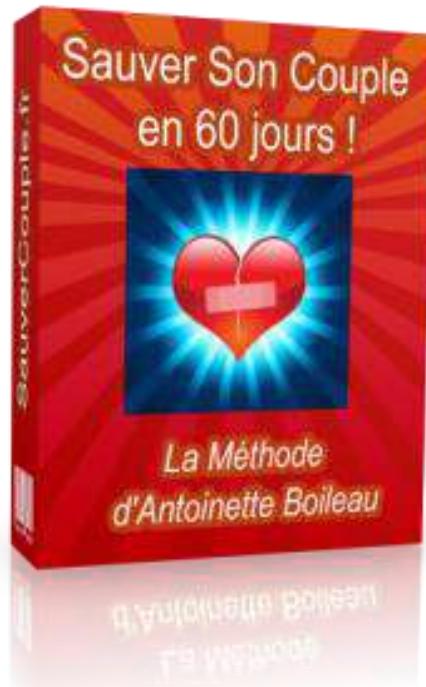
10. Fini le rôle du détective privé

Si on vous espionnait, comment réagiriez vous ? Mal non ? Et bien abandonnez cette tache et concentrez-vous plutôt sur VOUS !

Soignez vous d'abord et vous pourrez constater que tout ira mieux !

[Pour en savoir plus](#)





Antoinette Boileau est une spécialiste reconnue dans le domaine, elle peut vous apporter une solution complète et une stratégie redoutablement efficace !

[Essayez ici](#)

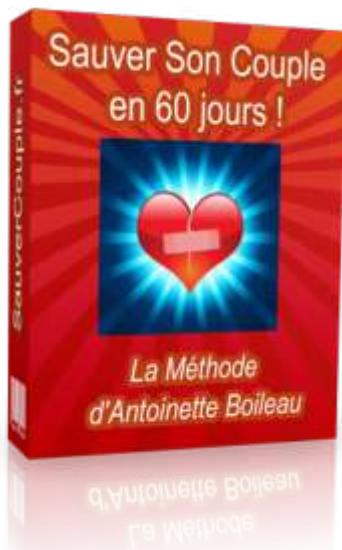
Bien amicalement



“Sauver Son Couple en 60 Jours”

La méthode d'Antoinette Boileau

Thérapeute de Couple
Conseillère Conjugale et Familiale



www.SauverCouple.fr

Table des Matières

Table of Contents

“Sauver Son Couple en 60 Jours”	1
Préface	6
Chapitre 1 : principes fondamentaux d’une relation harmonieuse.....	7
Ce qui nous guide	7
Ce que chacun attend de l’autre	8
Appartenance et indépendance	9
Conclusion : satisfaire les attentes de l’autre.....	10
Chapitre 2 : comprendre quand la relation se dégrade	12
Le poids des non-dits.....	12
Mésentente et conflits	13
Diminution ou disparition de l’attraction physique	14
Une forme particulière du mensonge : l’adultére	15
L’homme infidèle	15
La femme infidèle	17
Conclusion : repérer et comprendre la dégradation d’une relation.....	17
Chapitre 3 : vivre la rupture.....	19
La solitude et la détresse	19
De l’attitude raisonnée à l’impulsivité	20
Ne pas perdre son sang-froid	23
Préparez-vous à attendre	24
Réorganiser sa vie hors du couple	25
Garder le moral.....	27
Conclusion : bien vivre une rupture pour mieux la surmonter.....	28
Chapitre 4 : comprendre ce qui vous unissait.....	29
Ce qu’il y avait de bon dans votre couple.....	29

Ce qui n'allait pas dans votre couple	30
Fallait-il vraiment vous séparer ?	32
Votre union était-elle synonyme de bonheur ?.....	33
Savoir évaluer son désir de renouer.....	33
Conclusion : comprendre de quoi votre union était faite	34
Chapitre 5 : reconstruire son image	36
Ne vous laissez pas aller !	36
Développez votre pouvoir de séduction.....	38
Attention aux idées de votre entourage.....	39
Conclusion : repartir à la conquête de son apparence	40
Chapitre 6 : développer sa vie sociale.....	41
Faut-il cacher votre attitude à votre ex ?	41
La peur de la nouveauté	42
Sachez faire le vide dans votre esprit	42
Vivre vos premiers rendez-vous	43
Comment rencontrer quelqu'un : tour d'horizon des méthodes	43
Conclusion ; reprendre le cours d'une vie sociale	46
Chapitre 7 : renouer progressivement	48
Faites le point	48
Rallumer la flamme : le premier appel téléphonique.....	49
Votre ex ne vous répond pas	50
Autre moyens de communication	51
Le premier rendez-vous.....	51
Que faire en cas de refus ?	52
Se mettre dans les meilleures conditions.....	53
Quelques écueils à éviter.....	54
Comment terminer ce rendez-vous.....	55
Conclusion : des liens se créent de nouveau	55
Chapitre 8 : plus avant dans les retrouvailles	56
Donnez l'illusion que votre couple existe à nouveau	56
Gérer les questions délicates.....	56
Le prochain rendez-vous	57

La question des relations sexuelles : du côté des hommes	58
La question des relations sexuelles : du côté des femmes	60
Que faire si rien ne fonctionne	61
Aborder le thème de l'union	62
Profitez de votre plaisir à deux	63
Conclusion : progression du dialogue	63

Chapitre 9 : repartir à deux, encore plus forts.....64

Multipliez les raisons d'être ensemble	64
Attention et indépendance	66
La discorde et la rancune : vers le pardon et l'oubli	66
Maintenant, profitez.....	69

Préface



Bonjour, je me présente. Je m'appelle Antoinette Boileau. Je suis une thérapeute de couple et conseillère conjugale basé à Sète en France.

Je suis diplômée de la faculté de Paris-X Nanterre et je fais partie de l'association française des thérapeutes de couple.

J'ai donné conseils à des centaines de couples et d'individus qui souffraient de chagrins d'amour, de dépression et d'anxiété qui accompagnent une rupture amoureuse.

Depuis maintenant plus de 7 ans, J'ai essayé différentes techniques et exercices permettant à mes patients et patientes de trouver une solution afin de se remettre ensemble.

J'ai rassemblé mes techniques à partir d'expériences du monde réel. Mon but a toujours été d'utiliser celles qui fonctionnent pour tout les cas et qui ont effet rapidement.

J'ai donc décidé de rédiger ce eBook (un livre électronique) avec mes découvertes et ma méthode. Ma méthode est facile à suivre, c'est un programme étape par étape de toutes mes techniques développées au fil des années. Je vais vous prendre par la main et m'assurer que vous allez résoudre votre relation et récupérer votre ex.

Je suis là pour vous aider. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à m'envoyer un email et je m'efforcerai de vous répondre dans les plus brefs délais.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Antoinette Boileau".

Antoinette Boileau

Thérapeute de Couple
Conseillère Conjugale et Familiale

Chapitre 1 : principes fondamentaux d'une relation harmonieuse

Pour bien débuter l'étude de la relation qui vous unit à quelqu'un, et mieux



comprendre comment rétablir cette relation lorsqu'elle semble perdue, voici quelques principes fondamentaux qui régissent les interactions entre les individus au sein d'un couple.

Ce qui nous guide

Une première étape est de s'intéresser à la nature profonde des hommes et des femmes. Ces derniers sont fondamentalement différents, et même s'ils peuvent varier d'un individu à l'autre ils se manifestent toujours sous des formes plus ou moins semblables.

L'homme consacre une large partie de sa vie à développer et parfaire ses compétences. Sa vision du monde est largement basée sur la performance et la réussite, voire sur la domination qu'il peut exercer dans un domaine particulier, notamment le domaine professionnel. Il apprécie d'être le « meilleur », de résoudre des difficultés, de surmonter des épreuves et d'être valorisé pour cela. Il se sent particulièrement valorisé lorsqu'il est jugé sur sa capacité à accomplir parfaitement des actions techniques. Sans doute pour se montrer moins vulnérable, il a souvent pour habitude de masquer ses sentiments et de se protéger des émotions.

La femme consacre au contraire une large part de sa vie à rechercher et ressentir des émotions et des sentiments. Moins préoccupée par la réussite, elle cherche avant tout à communiquer et à partager. Son but est avant tout de créer autour d'elle un climat d'harmonie et d'équilibre afin de se constituer un entourage qui la

comprene et qu'elle puisse comprendre. Sa motivation n'est pas d'être remarquée pour sa capacité à résoudre un problème technique. Bien au contraire, elle n'hésite pas à confier de tels problèmes à d'autres personnes, car elle n'en retire pas, ou peu, de satisfaction personnelle.

Ces principes fondamentaux sont essentiels à l'épanouissement de toute relation. Ne pas comprendre ces règles propres à chaque sexe peut avoir des conséquences graves sur le fonctionnement d'un couple et mener à l'insatisfaction, la mésentente puis la séparation.

Ce que chacun attend de l'autre

L'homme a besoin de reconnaissance à travers chacun de ses actes. Des agissements les plus anodins, comme vérifier le niveau d'huile d'un moteur, aux actes les plus décisifs, comme se défendre physiquement lors d'une agression, il guette dans le regard de sa compagne cette lueur d'admiration qui lui donne toute son importance et confirme son triomphe. Bien souvent, il ressent une déception plus ou moins sensible lorsque sa moitié ne lui témoigne pas la reconnaissance qu'il attendait. Celle-ci préfère bien souvent resserrer les liens par le dialogue ou la compréhension mutuelle, et non par la valorisation d'un acte technique ponctuel dont la portée ou l'utilité ne l'intéresse que peu. L'homme se sent donc frustré de constater que ses conseils ne sont pas suivis, que ses actes de bravoure ou d'ingéniosité ne rencontrent que peu d'échos, et finit bien souvent par imaginer que sa compagne ne « comprend pas » ce qu'il tente de lui démontrer.

La femme espère avant tout que son compagnon sache lui apporter toute son affection pour l'aider à surmonter les difficultés de l'existence, à travers le dialogue, l'écoute de l'autre et l'entente fusionnelle. Elle attend qu'il soit différent, drôle, sensible et sincère, afin de tout partager avec lui, et ainsi renouveler chaque jour son plaisir de vivre une existence agréable. Ce qu'elle espère également, c'est se sentir accompagnée chaque jour pour ne jamais éprouver la solitude. Elle ne

rencontre pourtant que peu souvent une réponse à ses attentes émotives. Quel que soit la difficulté à laquelle elle ait à faire face, son compagnon cherchera à lui apporter des réponses essentiellement techniques, ou tout au moins basées sur une connaissance théorique, alors qu'elle attend bien souvent du réconfort et de la tendresse pour se sentir soutenue et retrouver ainsi le courage de faire face. Elle peut ainsi s'estimer incomprise ou abandonnée, car elle ne trouve pas dans les solutions théoriques de son homme la réponse à ses angoisses.

Si ces déceptions n'ont pas les mêmes origines chez l'homme et chez la femme, elles entraînent cependant des réactions très similaires. Les idées qui prennent alors vie dans l'esprit des deux partenaires sont les mêmes, quel que soit le sexe. On a ainsi le sentiment que, malgré l'expression de nos désirs, nos souhaits ne rencontrent aucun écho. Il est possible également de penser que nos attentions passent inaperçues, en dépit de nos efforts réguliers, que les actions et réactions de l'autre ne conviennent jamais et entraînent déceptions ou contrariétés, et que quoi que l'on fasse, rien ne semble éveiller l'intérêt de l'autre.

Appartenance et indépendance

Parmi les attentes et les besoins de chaque individu, une envie capitale qui doit être satisfaite est celle de voir l'autre comme s'il sortait d'un rêve. Plus simplement, chacun attend de l'autre qu'il matérialise une certaine idée de la perfection, bien évidemment adaptée au quotidien, pour pouvoir constater de visu que la relation est une réussite, et se féliciter jour après jour de la relation ainsi concrétisée.

La femme apprécie particulièrement que son conjoint démontre une réussite technique ou sociale dans les entreprises auxquelles il participe, qu'elle y soit ou non impliquée directement. La motivation de l'homme, la satisfaction qu'il tire de ses réussites et sa volonté de s'améliorer constamment constituent toujours une satisfaction pour elle. Même si celui-ci reste très indépendant, voire distant, elle peut se sentir indéfectiblement liée, d'autant plus que des sentiments forts peuvent les

unir. Elle apprécie de susciter chez lui un désir physique ou psychologique qui le fait sans cesse revenir auprès d'elle et s'enorgueillit de ne s'offrir qu'à lui, comme si elle lui appartenait. De plus, elle peut ainsi se sentir rassurée par la présence de son compagnon, suffisamment sûr de lui pour être très autonome mais attaché à la savoir « disponible » pour lui.

L'homme apprécie beaucoup cette notion de disponibilité. La simple idée qu'une femme puisse lui être réservée et fidèle assoit son sentiment de réussite. Son besoin masculin de satisfaire de son ego est ainsi comblé, et cela lui suffit bien souvent pour conserver son intérêt envers elle. Motivé par la nécessité de conserver cette attention exclusive, il éprouve le besoin de progresser et de se perfectionner, prouvant par la même occasion ses capacités dans divers domaines. Il cherche lui aussi à être toujours disponible pour elle, en affichant chaque jour des compétences maximales à travers toutes ses actions.

Il est parfois difficile de distinguer les tenants et les aboutissants des relations d'appartenance et de disponibilité, car celles-ci évoluent au fil du temps et peuvent concerner autant l'homme que la femme. Il n'existe pas de situation-type figée pour toute une existence, mais il est nécessaire de savoir que ces liens peuvent exister sous des formes diverses pour mieux comprendre les prérogatives de chacun.

Conclusion : satisfaire les attentes de l'autre

S'il n'existe pas de schéma-type dans un couple, il apparaît que l'homme et la femme aspirent chacun à leur propre forme de bonheur. Pour mutualiser ce plaisir et le partager au quotidien, chacun se doit de mieux comprendre ce qui motive l'autre et de respecter la nature de ces attentes.

C'est cette démarche qu'illustre ce guide, à travers des situations concrètes et des épisodes maintes fois vécus qui recèlent de nombreux indices utiles à l'analyse de réactions typiques au sein du couple.

Chapitre 2 : comprendre quand la relation se dégrade

Pour mieux envisager de récupérer son ex, il faut d'abord savoir analyser les raisons qui déclenchent, brutalement ou progressivement, une séparation. La compréhension du phénomène de rupture est la première étape vers une meilleure vision des relations qui sous-tendent le couple et créent la force de celui-ci. Chaque détail peut avoir son importance, et ce sont parfois les phénomènes les plus anodins qui entraînent avec le temps les conséquences les plus graves.

Le poids des non-dits

Lorsque le couple ne ressent plus le besoin de partager ce qui lui tient vraiment à cœur, une forme de silence s'installe au sein de celui-ci. Il ne s'agit pas



nécessairement du silence au sens propre du terme, car parfois certains couples semblent très actifs, parlent sans arrêt et semblent toujours motivés par un évènement de leur futur proche ou lointain. Le silence dont il est question ici est plus profond, et correspond plutôt à une absence de partage des choses qui motivaient vraiment l'homme ou la femme. Il résulte parfois d'une désillusion,

notamment lorsque l'on croyait certaines passions communes ou certains sentiments partagés, avant de s'apercevoir que la réalité de ce partage reste encore à démontrer.

La découverte de certaines incompréhensions peut accroître ce sentiment de déception, et l'idylle originelle se transforme en une accumulation de méprises. L'enthousiasme s'étiole, la sincérité disparaît peu à peu et chacun reste campé sur ses positions en reprochant à l'autre, de façon muette, de ne pas l'avoir compris. Cette forme particulière de résignation s'installe et devient progressivement le quotidien du couple, l'éloignant lentement mais sûrement de l'amour qui lui paraissait jadis indestructible.

Si cette situation n'a rien d'irréversible, elle constitue cependant un premier pas vers une attitude bien plus difficile à corriger. Chaque intervenant va en effet se murer petit-à-petit dans ses désillusions, pour finalement ne laisser aucune chance à l'autre de rallumer la flamme qui brillait au sein du couple. C'est l'instant où chacun doit faire un effort, comprendre ses attentes et celles de l'autre, pour tenter de retrouver un terrain d'entente et partager de nouveau des moments sincères à défaut d'être exceptionnels. Chacun se doit alors de dépasser sa propre déception et multiplier les initiatives afin de donner un nouvel élan au couple.

Mésentente et conflits

Les divergences de points de vue, qui tournent parfois aux conversations orageuses, n'ont pas forcément un impact fort sur le couple. Il faut savoir relativiser ces situations, certes pénibles, mais qui sont l'apanage de toutes les relations humaines. Lorsque l'on recherche un minimum d'égalité au sein du couple, c'est-à-dire lorsque les opinions de l'un ne doivent pas étouffer celles de l'autre, des conflits sont inévitables et certaines explications peuvent parfois être très animées. Ces mises au point sont indispensables dans la vie du couple : vous vivez avec votre partenaire et vous envisagez sans doute de prolonger cet état de fait. Vous devez donc tous deux résoudre chaque point de discorde dès son apparition, quitte à hausser parfois le ton.

Un aspect du conflit est cependant à surveiller : sa fréquence. Si les divergences d'opinion déclenchent trop souvent des débats houleux, voire agressifs, le quotidien se remplit d'une violence verbale et parfois physique qui finit par devenir un problème en elle-même. Cette agressivité était à l'origine censée régler un différent, mais peut devenir au fil des jours un différent à part entière. Si l'origine de ces conflits est toujours identique, il est temps de se concentrer sur cette cause avant que les confrontations trop fréquentes n'engendrent de nouveaux problèmes ou n'aboutissent à un blocage total de la situation. Chacun doit trouver le courage de se remettre en question, d'essayer d'adopter une nouvelle attitude ou un mode de vie légèrement adapté. Qu'il s'agisse d'attitude au travail, de comportement vis-à-vis de la famille, d'éducation des enfants ou de projection dans l'avenir, tout peut être discuté calmement, une fois la tempête passée. Sans cet effort mutuel, les conflits ne feront qu'entamer petit-à-petit le couple, jusqu'à un stade parfois irréversible.

Une chose à garder à l'esprit est la vitesse à laquelle les choses peuvent mal tourner. Laisser pénétrer trop de violence dans le couple, ne fusse-t-elle que verbale, c'est prendre le risque de voir une relation basculer soudainement dans le refus le plus total, dès qu'une limite sera dépassée. Le couple peut alors se détruire en quelques minutes pour un mot ou un geste de trop, et cette situation est à envisager très tôt pour éviter qu'elle n'ait la moindre chance d'apparaître.

Diminution ou disparition de l'attirance physique

Le contact physique dans un couple, caractérisé notamment par la relation sexuelle, est un élément qui revêt une importance majeure. Quel que soit le terme qu'on lui associe (désir, attirance, excitation,...), cette motivation à se rapprocher physiquement de l'autre est essentielle pour offrir aux deux partenaires la certitude d'avoir fait le bon choix. Si cette attirance peut parfois diminuer temporairement, suite à un conflit par exemple, pour mieux se reconstituer ensuite, sa disparition progressive est le signe d'un trouble plus profond qu'il faut impérativement résoudre.

Chaque couple établit ses propres habitudes et conventions en matière de sexualité, mais l'absence de cette dernière ne peut être considérée dans la plupart des cas comme une situation acceptable. En revanche, si cette perte de désir est inquiétante, elle figure tout de même parmi les dysfonctionnements les plus simples à traiter. Bien souvent, l'arrêt des relations sexuelles est lié au mode de vie. Stress, emploi du temps professionnel surchargé, planning personnel rempli d'objectifs dévoreurs de temps sont autant d'exemples de facteurs qui peuvent entamer sérieusement la capacité de chacun à se consacrer aux relations physiques. Cependant, en veillant à reprendre une activité sexuelle régulière au sein du couple, la motivation revient aussi vite qu'elle a disparu.

Il est parfois nécessaire de réapprendre certains plaisirs, de prendre le temps de redécouvrir l'autre pour profiter de nouveau d'une sexualité épanouie. Tout comme l'absence de pratique faisait disparaître l'envie, ce désir revient aussitôt que les activités sexuelles reprennent. Tout n'est alors question que de temps, car une période de réapprentissage peut parfois se révéler nécessaire. Là encore, c'est une mise en pratique régulière qui permettra à la situation au sein du couple d'évoluer favorablement.

Une forme particulière du mensonge : l'adultèr

Lorsqu'un membre du couple connaît des aventures extraconjugales, il est important de bien comprendre ce qui peut le motiver. Un homme et une femme sont autant capables d'infidélité l'un que l'autre, mais il faut garder à l'esprit que leurs motivations ne sont pas de la même nature et ne répondent pas au même besoin.

L'homme infidèle

Par nature, un homme peut se contenter de « ce qu'il trouve ». Ce terme peut paraître simpliste, mais l'acte sexuel chez l'homme est avant tout la concrétisation d'une réussite. Cette « conquête » peut revêtir n'importe quel aspect, l'essentiel

étant que l'homme ait le sentiment d'avoir triomphé une fois de plus, en l'occurrence par la séduction. C'est une envie de défi, de changement et de « découvrir autre chose » qui pousse l'homme à avoir des relations sexuelles en dehors de son couple. Quelle que soit la gravité des faits, il s'agit d'une forme ludique de sexualité, d'un plaisir que s'offre l'homme, comme il pourrait mener n'importe quelle autre activité satisfaisante. Il y trouve une image valorisante de lui-même et un sentiment de réussite qu'il ne trouve peut-être plus dans son couple. C'est le signe d'un manque de dialogue et d'une absence d'échange avec sa partenaire quotidienne, qui ne lui offre probablement plus de raison de se sentir valorisé. La discussion peut aider à stopper ce phénomène, et les deux partenaires auront sans doute à changer d'attitude. Il ne s'agit pas de la forme la plus grave de l'adultère et cette situation, même si elle est particulièrement désagréable, ne remet pas forcément en question l'avenir du couple.

Un cas différent mais présentant une gravité tout aussi relative est celui de l'homme qui s'avère infidèle dans le but d'assouvir un besoin ou une envie qu'il ne peut satisfaire dans son couple. Cette infidélité présente souvent un caractère occasionnel et s'oriente parfois vers la réalisation d'un fantasme inassouvi. Le but pour lui n'est pas de tromper sa femme au sens moral du terme, mais tout simplement de vivre une expérience physique qu'il ne peut, ou n'ose pas, lui imposer. Comme pour le cas précédent, c'est avant tout une discussion et une remise en question au sein du couple qui aboutira à des solutions ne nécessitant pas la fréquentation d'une tierce personne. Chaque partenaire pourra alors faire l'effort nécessaire pour se rapprocher des attentes de l'autre.

Une situation totalement différente et bien plus préoccupante est celle de l'homme qui fréquente d'autres partenaires pour « oublier » sa partenaire légitime. Il espère tout simplement trouver dans ces relations extérieures au couple le plaisir que sa partenaire ne lui procure plus. En de telles circonstances, le couple est généralement au bord de la rupture. S'il doit rester uni pour préserver une situation familiale particulière, notamment en présence d'enfants, cette cohésion va tendre

à devenir artificielle et les deux partenaires vont passer plus de temps à sauver les apparences qu'à réellement construire quelque chose ensemble. Le couple devient alors insignifiant et peut se résumer à « vivre ensemble » de façon contrainte. Un important effort de réflexion et profonds changements seront nécessaires pour changer le cours des choses.

La femme infidèle

Un cas peu fréquent, bien que toujours possible, est celui de la femme volage qui cherche un plaisir physique sans y associer de sentiment. Elle trouvera donc du plaisir auprès d'autres partenaires, sans doute parce que son homme n'est pas en mesure de répondre à ses attentes. Assez rare, ce besoin d'une relation extérieure purement physique ou d'assouvissement de fantasme n'est pas la plus préoccupante. Comme chez l'homme, c'est avant tout le dialogue qui permettra de rétablir une situation de fidélité et de satisfaction mutuelle.

Si les femmes ne sont pas insensibles aux plaisirs de la sexualité à court terme, la plupart d'entre elles ne classent pas la relation sexuelle en tête de leurs priorités. Ainsi, une femme préfèrera bien souvent refouler ses désirs intimes pour sauvegarder son couple et conserver l'harmonie qu'elle aspire à créer autour d'elle. La notion d'infidélité chez la femme est donc profondément liée à un réel problème dans son couple, problème qu'elle ne parvient pas à résoudre. Elle trouve alors un réconfort ponctuel dans les bras d'un autre homme, mais c'est avant tout une relation psychologique qu'elle recherche, même masquée sous des ébats physiques. Cette situation est presque toujours révélatrice d'un trouble grave au sein du couple, et l'infidélité féminine ne doit pas être sous-estimée. Une remise en question immédiate des deux partenaires s'impose pour comprendre l'origine de la mésentente et fournir à la partenaire des raisons de ne plus chercher ailleurs ce qu'elle ne parvient plus à trouver dans son couple.

Conclusion : repérer et comprendre la dégradation d'une relation

Toute relation peut être amenée à se dégrader. S'il est tout-à-fait normal de rencontrer des conflits temporaires, certaines situations persistantes ne doivent pas être prises à la légère. Toutes ne présentent pas la même gravité et ne se résoudront pas de la même façon. Cependant, il est important de rester attentif et de comprendre quand les choses vont mal, pour éviter d'aboutir à des situations sans issue.

Chapitre 3 : vivre la rupture

Une rupture est toujours vécue comme une expérience négative. De la simple contrariété jusqu'au plus profond traumatisme, chaque partenaire peut la ressentir de façon totalement différente. Pour mieux vivre cette transition parfois pénible, il est important de bien comprendre les sentiments qui l'accompagnent.

La solitude et la détresse

Une réaction très courante chez l'homme comme chez la femme est la sensation de détresse. Au sein d'un couple qui se sépare, il est fréquent que l'un des deux partenaires prenne clairement la décision de tout arrêter. L'autre partenaire se voit donc seul face à ses doutes, son incompréhension et parfois même sa stupéfaction. Des questions par centaines arrivent au cerveau qui se voit bien incapable d'y répondre immédiatement, et il est courant d'avoir la sensation d'être perdu. Si vous vous trouvez dans une telle situation, vous avez probablement en tête de nombreuses interrogations. Vous pouvez ainsi vous demander ce qu'il s'est passé, et si vous avez commis une faute particulière. Vous hésitez à reprendre contact immédiatement, ou à attendre un peu pour le faire. Vous vous demandez sans doute quels événements vont se produire dans les prochaines heures ou dans les prochains jours.



S'il est tout-à-fait logique de se poser de telles questions, il ne faut pas céder à toutes les impulsions qu'elles ne manqueront pas de vous mettre en tête. Même s'il est difficile de l'admettre, surtout si la séparation est sentimentalement douloureuse,

il faut prendre le temps d'analyser la situation et ne surtout pas réagir de façon instinctive. Votre partenaire pourrait au contraire s'en voir extrêmement contrarié et vous pourriez compliquer les prochaines étapes. Il est donc impératif de ne pas perdre son sang-froid, même si cette règle est parfois difficile à admettre. Les paragraphes suivants abordent les aspects de cette détresse et les moyens de la contenir. En effet, il est impératif de ne pas se laisser submerger et de savoir regagner son calme pour mieux préparer l'avenir.

De l'attitude raisonnée à l'impulsivité

D'ordinaire, sans doute vous considère-t-on comme une personne pleine de bon sens et tout-à-fait capable d'agir de manière raisonnée. Votre quotidien n'est sans doute pas une accumulation d'erreurs et d'aberrations, et vous avez l'habitude de réfléchir (au moins un peu) avant d'agir. Pourtant, lorsque votre couple a clairement passé le cap de la rupture, il vous semble soudain que vos facultés intellectuelles régressent à grande vitesse. Ce n'est plus votre intellect qui s'exprime, mais vos sentiments et vos émotions. Difficile dans ces conditions de faire preuve d'une grande lucidité, d'autant plus que des débordements apparaissent parfois. Ainsi, l'abus d'alcool ou les démonstrations de colère sont des réactions fréquentes qui, bien évidemment, ne font qu'aggraver la situation.

Cette apparente perte de raison est liée au sentiment que la situation vous échappe. Dans votre couple, tout était plus ou moins établi, entendu et prévu. Bien sûr, tout n'était sans doute pas parfait, mais vous saviez toujours à quoi vous attendre. Le fait de se retrouver seul a un double impact psychologique. D'une part il vous donne l'impression que vous n'offrez plus d'intérêt (à tel point d'ailleurs que votre moitié ne souhaite plus vivre avec vous), ce qui affecte profondément votre égo, et d'autre part vous ne maîtrisez plus la situation. Rien de ce qui va se passer n'est écrit, vous n'avez pas de certitude quant au retour de l'être aimé, votre emploi du temps semble soudain très différent, voire désespérément vide.

C'est cette sensation de vide qu'il va vous falloir compenser et contre laquelle vous devez résister. Face au silence, il est facile de s'énerver ou de se laisser envahir par le désespoir. C'est pourtant la dernière des choses à faire, car vous risquez de créer en votre for intérieur une image encore plus négative des évènements. Une rupture n'est pas la fin de tout, elle peut même annoncer un nouveau départ avec votre conjoint, et il vous faut garder cette idée en tête, même si cela vous est parfois pénible.

Quelle qu'ait été la qualité de la relation que vous venez de perdre, ce quotidien vous était habituel et vous offrait des repères dont la perte est douloureuse. L'idée de vous retrouver seul est synonyme de la perte de nombreux signes, habitudes et horaires qui vous étaient désormais familiers. Ne cédez pas à l'envie de combler ce vide : vouloir agir à tout prix n'est pas la solution. Vous risqueriez même de récolter de nouveaux échecs qui ne feraient que dégrader davantage les liens qui peuvent encore vous unir.

Autant que possible, évitez de vous laisser submerger par des certitudes largement erronées, souvent induite par une image négative de la situation. Ne passez pas votre temps à vous répéter que vous ne parviendrez pas à survivre hors de votre couple, que votre moitié représentait votre raison de vivre et que personne ne pourra jamais l'égalier. De même, inutile de vous remettre en question de façon trop impulsive, en tentant de vous persuader que vous allez changer du tout au tout, que vous ne referez plus les mêmes erreurs ou que vous ferez en sorte que cette situation ne se reproduise plus jamais. Ce n'est pas le bon moment pour tenter de voir les choses différemment, vous seriez trop influencé par les évènements qui viennent de se dérouler.

Vous êtes encore dans une situation où vous pensez que rien ne peut plus exister de bon sans votre couple. Cela n'est pourtant pas vrai, car vous êtes tout-à-fait capable de mener une existence appréciable, quel que soit le couple dans lequel

vous soyez intégré. Mais il n'est pas encore temps d'envisager une vie autrement, il s'agit pour l'instant de conserver autant de calme que vous le pouvez afin de traverser sans heurts excessifs cette période difficile. Comprenez tout de même que vous restez une personne autonome, et que la notion de couple ne conditionne pas toute votre vie. Si vous persistez à projeter votre existence entière sur le couple, vous aurez sans doute des difficultés à rester objectif, quelle que soit la situation.

Il vous faut adopter au plus tôt et conserver cette notion d'autonomie. Vous valez quelque chose, et ce n'est pas votre couple qui vous donne cette valeur. Gardez confiance en vous pour préparer votre retour, et pour offrir à votre entourage la meilleure image de vous-même. C'est ainsi que vous pourrez conserver votre fierté intacte, pour devenir à nouveau une personne désirable. Vous morfondre dans l'idée d'un échec ne ferait que réduire votre propre personne et vous ôterait bien des chances de retrouver une relation de couple saine.

Comprenez également que votre vie entière n'est pas constituée que de votre ex. Cette personne était certainement un atout pour vous sentir mieux et pour accompagner vos actions quotidiennes, mais vous restez libre de réaliser tout ce qu'il vous plaît et de montrer que vous avez une existence à part entière. C'est sans doute la plus grande chance que vous ayez de retrouver un rapport positif avec une autre personne, qu'il s'agisse ou non de votre ex.

Envisagez maintenant votre vie future en regardant vers l'avenir : d'autres personnes peuvent également partager votre existence. Elles ne sont pas destinées à remplacer votre ex, mais à vous apporter tout ce dont vous avez besoin. Inutile de vous accrocher au passé, car la suite des événements peut se révéler très intéressante et bénéfique pour vous. Seule la transition est un moment déstabilisant. Profitez-en pour retrouver de nouveaux appuis en examinant tout ce que vous pouvez parfaitement réaliser vous-même, sans votre ex.

Ne pas perdre son sang-froid

La solitude ne doit pas vous inquiéter, bien au contraire. C'est une circonstance idéale pour rester au calme avec vous-même et vous ne devez pas rompre cette période utile en paniquant. Inutile donc de vouloir à tout prix garder un lien avec votre ex en lui envoyant des messages ou en cherchant à croiser constamment sa route.

Une idée classique qui pourrait vous traverser l'esprit serait de chercher par tous les moyens à lui prouver que vous tenez à son amour. Vous craignez en effet que, faute de preuves, votre ex ne décide finalement de ne plus jamais penser à vous. C'est une erreur d'importance, car vous risquez bien au contraire de l'étouffer et de lui donner le sentiment que votre attention n'est en fait qu'une forme de harcèlement ou d'emprise sur sa personne.

De plus, emporté par l'émotion qui ne vous quitte pas durant les jours qui suivent votre séparation, vous risquez d'exagérer vos paroles voire de vous enfoncer dans le ridicule en assénant des promesses intenables ou peu crédibles. L'idée de culpabiliser votre ex est particulièrement dangereuse. En effet, en créant un sentiment de jalousie ou de culpabilité vous agraverez la situation et ne lui donnerez plus aucune bonne raison de revenir.

Les sentiments de haine ou de vengeance ne sont jamais très loin, eux aussi. En évitant de trop parler ou de trop vous manifester, vous éviterez à ces pulsions d'atteindre votre ex, notamment à travers des paroles agressives ou menaçantes. Même s'il vous semble que vous gardez le contrôle de vous-même, certains mots peuvent être mal interprétés. C'est le cas lorsque vous êtes en colère, lorsque chacune de vos paroles apparemment douces ne cache en fait qu'un piège ou une menace.

Ces idées ne sont définitivement pas les bonnes. Vous aurez sans doute l'illusion que leur usage sera bénéfique, ou tout au moins qu'il servira vos intérêts, mais vous ne ferez que dégrader les choses. Comprenez dès maintenant que pour bien parler à votre ex, il faudra d'abord lui parler peu, en mesurant chacun de vos propos pour ne pas envenimer la situation. Pour vous assurer que tout se passera bien, le mieux à faire est donc.... d'attendre. Toute réaction à chaud serait en effet profondément influencée par les évènements qui viennent de se dérouler et vous risqueriez de proférer des paroles qui dépasseront largement vos pensées. Votre partenaire le sentira et réagira instinctivement en prenant la fuite ou en adoptant une attitude défensive. C'est justement ce que vous cherchez à éviter, et ce temps de pause nécessaire fera le plus grand bien à votre relation.

Préparez-vous à attendre

Réservez-vous quelques semaines pour réfléchir à ce qui vient de se produire. Prenez s'il le faut un retard concret, comme une marque dans un agenda, et interdisez-vous toute action et toute parole dans cet intervalle de temps. Vous aurez ainsi la certitude de ne rien commettre d'irréparable dans la précipitation qui est la vôtre. Un délai de deux semaines à un mois est tout-à-fait correct en fonction des circonstances. Plus la séparation a été houleuse, voire violente, plus le temps de silence doit être important. Une personne ayant été malmenée par des actes ou des propos violents ne verra jamais d'un bon œil votre tentative trop précipitée de reprendre contact. Son attitude défensive voire agressive vous ôterait toute chance de parvenir à reconquérir son cœur et son esprit.

N'enfreignez jamais cette règle, et réfrénez immédiatement toute envie de parler à votre ex. S'il le faut, notez cette date sur votre téléphone ou en tout endroit utile et rompez complètement, sans jamais laisser paraître vos émotions. Le but n'est pas de rendre l'autre personne malheureuse, mais bien d'éviter de dégrader encore plus votre relation. Ce faisant, vous respecterez le temps de pause qui vous sera bénéfique à tous les deux. C'est à vous de mettre cette période à profit en

effectuant un profond travail sur vous-même, comme nous le verrons dans les chapitres suivants.

Vous ressortirez de cette période avec des idées bien plus claires et plus objectives. C'est un point capital à comprendre, car rien ne pourra se faire sous le coup de l'émotion et de l'impulsivité. De plus, vous devez tout de même lui donner le sentiment que vous lui manquez. Si vous vous trouvez sans arrêt à intervenir dans sa vie, vous donnerez plutôt de vous-même l'image d'un envahisseur, et vous l'éloignerez encore plus.

Cette situation vous permettra également de donner une meilleure image de votre personne. En respectant le besoin de solitude de quelqu'un, en observant une période de distance, vous lui prouverez ainsi que vous êtes capable de vous comporter d'une façon adulte et responsable. L'immaturité d'un comportement impulsif est rarement perçue comme une qualité, surtout dans des moments sentimentalement difficiles.

Vous augmenterez ainsi vos chances de lui manquer, l'incitant du même coup à revenir vers vous de façon tout-à-fait spontanée. Il ne s'agit pas de la seule clé de la réussite de votre réconciliation, mais c'est une composante importante de votre entente future. On n'aime que les choses et les gens dont on a vraiment besoin, et c'est l'occasion de lui prouver que vous savez créer ce besoin dans son esprit.

Réorganiser sa vie hors du couple

C'est maintenant à vous de décider comment vous allez vivre hors de votre couple. La solitude n'est pas un fardeau, c'est au contraire une forme de liberté très appréciable que vous allez devoir utiliser au mieux pour vous ressourcer et puiser en vous une énergie nouvelle.

C'est une occasion inespérée de renouer contact avec d'anciennes fréquentations. Il n'est pas rare qu'un couple contracte des habitudes qui les séparent des amis d'autrefois, que l'on ne voyait plus pour des raisons de temps ou d'éloignement. Votre liberté nouvelle est donc le bon moment pour fréquenter de nouveaux ces personnes qui vous ont sans doute manqué. Leur jugement amical peut également être une excellente façon de mieux comprendre ce qui vous arrive, et d'évaluer sous un jour nouveau les responsabilités de chacun. Veillez cependant à ne pas vous placer en victime ou à ne pas trop culpabiliser en ramenant la conversation en permanence sur cet unique sujet. D'une part vos amis se lasseraient assez vite de ce type de dialogues, et d'autre part vous devez faire de votre célibat une source de force et non d'abattement. C'est à vous d'orienter vos conversations et vos loisirs avec eux vers des sujets de découverte, de partage et de compréhension mutuelle pour en ressortir grandi.

Nombre de personnes en couple ont également dû renoncer à leur loisir favori. Les grands passionnés de maquettisme, d'astronomie ou de musique savent qu'il n'est pas toujours évident de concilier leur horaires particuliers, leur passion bruyante ou leurs nombreuses heures de travail acharné avec une vie de famille. C'est encore une fois l'occasion de vous faire plaisir en prenant le temps de vous livrer à vos activités favorites, tout en rencontrant éventuellement de nouvelles personnes. Dans le cadre de vos loisirs préférés, ces rencontres auront un effet très positif en vous permettant d'une part de détourner votre attention de votre principal souci du moment, et d'autre part de vous faire partager d'autres points de vue que ceux qui régnaient dans votre couple.

Le travail est lui aussi un puissant vecteur de changement. Si vous aviez toujours refusé de vous investir davantage dans votre carrière, pourquoi ne pas en profiter sans plus tarder ? Si vous le souhaitez, accumulez les heures de travail, multipliez les déplacements et les rencontres professionnelles. Le but n'est pas de vous tuer à la tâche, mais bien de prendre conscience que vous pouvez diriger vos activités de main de maître, pour parvenir s'il le faut aux plus brillants résultats. C'est également

un moyen imparable de ne plus être tenté de contacter votre ex à tout bout de champ : vos idées seront accaparées ailleurs et c'est un point très important à respecter lors de cette étape.

Garder le moral

En de pareils moments, avoir le moral est certainement la chose la plus importante que vous puissiez faire pour arranger la situation. Cela peut sembler simple à dire, mais il faut pourtant garder en tête des idées optimistes. D'une façon générale, le pessimisme ne plaît à personne, et certainement pas à votre ex. Si vous perdez tout espoir, si vous vous sentez en dessous de tout, non seulement vous ralentirez le processus de réconciliation, mais vous courrez le risque que votre ex ne finisse par le penser vraiment. Vous devez impérativement montrer que vous êtes suffisamment fort pour garder le contrôle de vous, même si vous êtes seul à vous occuper de votre vie.

Ne sombrez donc pas dans les pièges ordinaires de la rupture. Conservez votre assiduité au travail, n'étalez pas vos malheurs autour de vous, ne sombrez pas dans l'alcoolisme même s'il n'est que temporaire et ne restez pas enfermé chez vous pour y dormir sans arrêt ou rester prostré devant la télévision en refusant de voir quiconque. Le dynamisme est le maître-mot : vous avez une vie, c'est vous qui devez vous en occuper seul. Vous n'avez besoin de personne pour être quelqu'un de sympathique ou d'actif.

Gardez-vous également de prendre de grandes décisions. Même s'il vous semble que vous ne vous laissez pas abattre, votre jugement peut cependant être altéré par les évènements récents. Tout ce qui concerne votre travail, votre lieu de résidence, vos enfants ou votre mode de vie doit être évalué avec précaution, en n'apportant si possible que des changements mineurs à votre existence actuelle. Il sera temps de vivre des jours bien plus sereins, et vous pourrez alors procéder en toute tranquillité à de grandes remises en question.

C'est d'ailleurs un paradoxe que l'on retrouve dans d'autres situations. Plus nous sommes bouleversés, en proie à nos nerfs ou à des émotions fortes, plus nous souhaitons tout changer en entamant parfois de grandes révoltes. Si cela peut sembler un grand soulagement psychologique, c'est en revanche très souvent une grossière erreur pour l'avenir. Un changement d'attitude ou de personnalité se mesure et s'effectue de façon raisonnée, dans la plus totale maîtrise de soi. Des conditions difficiles, comme celles imposées par une séparation, ne constituent en aucun cas un cadre propice à la réflexion nécessaire à un tel changement.

L'impatience et l'impulsivité sont souvent mauvaises conseillères, et en de telles circonstances cette idée est plus vraie que jamais. Il ne vous est sans doute pas facile de garder l'esprit tranquille, mais veillez à ne surtout pas vous laisser emporter par un flot d'idées négatives ou faussement bénéfiques, dont le but serait de tout remettre en cause dans votre vie. Vous risqueriez ce faisant d'ajouter plusieurs déceptions qui ne feraient qu'aggraver les choses.

Conclusion : bien vivre une rupture pour mieux la surmonter

Pour mieux passer ce cap difficile, quelques idées essentielles ne doivent jamais être oubliées. Il est hors de question de harceler votre ex, vous devez impérativement montrer que vous êtes autonome. Vous contribuerez ainsi donner une image forte de vous-même et vous ferez naître du même coup chez cette personne un sentiment de manque qui jouera en votre faveur. Ne vous laissez pas abattre et profitez-en pour renouer avec des activités que vous ne pouviez plus pratiques. Multipliez rencontres et loisirs, et prouvez que votre vie est suffisamment remplie pour que votre ex ait envie de s'y intéresser de nouveau.

chapitres libres, termine ici...

Obtenir la Version Complète Maintenant!

