



PSYCHO

Par Valérie Josselin

5 exercices clés pour d'une sépara

Une rupture amoureuse est toujours un séisme intérieur. Comment passer ce cap au mieux? En suivant le programme de notre coach...

La séparation amoureuse est l'une des expériences les plus éprouvantes traversées dans une vie. «C'est la deuxième cause de traumatisme après le deuil», nous apprend Sandrine Mercy, coach de vie motivationnelle et première coach divorce certifiée CDC (Certified Divorce Coach) de France. Face à la douleur de la perte, on peut laisser le temps faire son affaire ou bien prendre son avenir en main pour éviter de

trop souffrir et de subir. «*Vos maux sont soignables, plus rapidement que vous ne pouvez l'imaginer et, surtout, plus efficacement*», assure cette professionnelle de la séparation. Le bon état d'esprit à adopter? «*Arrêter de considérer cette fin d'histoire comme un "échec" – ce serait la double peine – mais comme une opportunité pour sortir du pilotage automatique et se mettre en route vers la vie dont on rêve.*» En pratique, comment faire? Suivez la guide.

Notre experte

Sandrine Mercy accompagne les hommes et les femmes qui vivent une rupture amoureuse sur le chemin de la guérison, en les aidant à remettre du sens dans leur vie et à reprendre le contrôle. Sur le groupe privé Facebook «Divorce-séparation-Rupture: retrouvez du bien-être», que l'on peut rejoindre après avoir rempli un court questionnaire, la coach répond gratuitement aux questions et problématiques personnelles de ses membres, qui peuvent s'épauler. Elle anime également un blog (Divorce-solutions.fr) sur lequel on peut retrouver de nombreux articles et vient de publier **50 exercices pour surmonter son divorce, sa séparation** (Éditions Eyrolles).



1 Je me libère de mes émotions douloureuses

Tout comme le deuil doit se traverser, la rupture amoureuse ne peut pas faire l'économie de la douleur, qui s'exprime sous des formes variables : maux physiques, grande fatigue, tristesse, colère envers son ex... La confusion est normale. Vous devez juste veiller à ce qu'elle ne s'installe pas afin de pouvoir consacrer un peu d'énergie, non plus à votre histoire passée, mais à votre plan d'action pour aller mieux.

En pratique

Offrez-vous un carnet à émotions, à garder toujours sur vous. Téléchargez une liste d'émotions (sur le blog de Sandrine Mercy ou en annexe de son ouvrage) afin de nommer précisément ce que vous ressentez et l'élément

déclencheur : parole de votre ex, couple qui s'embrasse dans la rue, photo faisant remonter un souvenir pénible... Cela vous permettra d'apprivoiser l'émotion douloureuse, de la canaliser, et surtout de ne pas être prise au dépourvu la prochaine fois où vous vous trouverez dans une situation analogue. A chaque fois que le mal-être s'installe, réfléchissez au comportement à adopter pour y mettre un frein : aller marcher (même en pleurant !), passer un coup de fil à votre meilleure amie, donner l'ordre à votre cerveau d'arrêter l'émotion quand elle pointe le bout de son nez... Notez et datez toutes vos pensées. Et feuillotez régulièrement votre carnet, vous serez surprise des progrès accomplis !

2 Je construis mon équipe gagnante

C'est l'outil indispensable à votre guérison ! Pour aller mieux, vous devez avant tout rompre l'isolement, vous entourer de personnes de confiance auxquelles vous pourrez vous confier et qui vous apporteront de bons conseils. Des personnes capables de vous faire rire comme de vous bousculer un peu quand il le faut.

En pratique

Commencez par identifier précisément vos besoins d'accompagnement. Quelles ressources

vous seraient utiles pour aller de l'avant ? Faites alors la liste des cinq personnes qui seront en mesure d'y répondre. En face de chaque nom, décrivez les raisons pour lesquelles vous avez choisi cette personne, ainsi que son téléphone et son courriel. Enregistrez cette liste dans votre portable. Une émotion trop forte, une envie de parler, un besoin de conseil... Immédiatement, vous saurez qui appeler ! Complétez votre équipe gagnante par un avocat, une assistante sociale, un thérapeute, un coach...



se remettre tion



ISTOCK

3 Je me retrouve moi-même

Vivre à deux, c'est faire des compromis, s'ouvrir à d'autres idées, d'autres centres d'intérêt... C'est une expérience de mutation identitaire intense, comme le rappelle le sociologue de l'amour Jean-Claude Kaufmann. Ce qui nous affecte dans la séparation amoureuse, c'est moins la perte de l'autre que celle de notre propre identité. Il s'agit donc de « se retrouver ».

En pratique

Réfléchissez (par écrit de préférence) à tout ce que vous avez

aimé dans votre histoire, mais aussi à tous les sacrifices et interdits que vous vous êtes imposés pour respecter les volontés de votre partenaire. Vous obtiendrez une première liste de vos « vrais » besoins et de vos envies. Servez-vous-en pour vous reconstruire, en veillant à les traduire en actions concrètes et facilement réalisables. Tout le temps que vous mettrez à faire des choses pour vous sera autant de temps que vous ne consacrerez pas à penser à votre ex !

4 Je tire un trait sur mon histoire

Jour et nuit, les mêmes questions tournent en boucle dans votre tête : culpabilité de ne pas avoir su garder l'autre, d'avoir brisé une famille, trop écouté votre désir... Que cela soit clair : vous ne parviendrez jamais à identifier réellement les causes du problème, vous resterez enchaînée au passé et vous vous épuiserez en questionnements stériles. Le premier bon réflexe est de convertir ses « pourquoi » en « comment » afin de transformer l'histoire de la séparation en actions concrètes pour aller de l'avant. Essayez aussi d'éviter tout contact avec votre ex ou, si vous avez des enfants, tentez de passer un contrat clair avec lui : éviter de critiquer l'autre devant eux, organiser les modalités de leur garde...

Pour ne pas répéter les mêmes erreurs, le mieux est d'identifier avec un tiers (ami, thérapeute, coach) les croyances négatives qui vous enferment dans un

scénario préétabli, susceptible de se répéter avec un nouveau partenaire, comme : « Je ne suis pas assez bien pour lui », « Je ne sais pas garder un homme »...

En pratique

Quand l'autre s'en va, c'est tout un univers qui s'écroule ! Conserver vos anciennes habitudes de vie vous maintiendra dans une sorte de présent figé. Il faut donc en créer de nouvelles. Photographiez votre agenda de la semaine et repérez tous vos automatismes de vie : « A 8 heures et 18 h 30, j'emprunte le même trajet pour aller travailler », « Je fais les courses le samedi matin à 11 heures »... Puis regardez ce que vous pouvez modifier. Attention, un ou deux changements à la fois, pas plus ! N'hésitez pas à refaire cet exercice chaque semaine : il vous aidera à tourner la page sur la personne que vous étiez avec lui.

5 Je me projette dans ma nouvelle vie

Tracer le cadre d'un nouveau projet permet d'éliminer des peurs inconscientes, de prendre confiance en vous. La prochaine fois que vous rencontrerez quelqu'un (collègue, ami, amoureux), vous devrez être en mesure de lui expliquer ce qui est fondamental à vos yeux, quelle vie vous rêvez d'avoir. Vous ne vous réduirez pas à : « Bonjour, je m'appelle X, j'ai tel âge, je suis divorcée, j'ai trois enfants en garde alternée. » Vous êtes beaucoup plus que cela ! Vous êtes fan de..., avec l'envie de croquer la vie dans..., pour qui la vie c'est...

En pratique

Réfléchissez à vos objectifs de vie : « Reprendre mes études pour changer de profession », « Vivre au bord de la mer »... Choisissez l'un de ces « rêves »

et imaginez votre plan d'action, en prenant garde qu'il ne pose aucun problème à vos enfants ni à l'autre parent. Il faut aussi définir clairement la manière dont vous voulez fonctionner à partir de maintenant : dans votre quotidien, mais aussi avec les autres. Une fois le cadre tracé, contactez un membre de votre équipe gagnante et demandez-lui ce qu'il pense. Ecoutez ses remarques, puis prenez l'engagement de sa date de mise en place. C'est à cet instant uniquement que vous préviendrez votre entourage de votre « transformation ». Un conseil : procédez en douceur, car vous avez fait un énorme travail. N'oubliez pas que ceux à qui vous présenterez votre mode d'emploi sont restés sur les bords du chemin de votre ancienne vie !