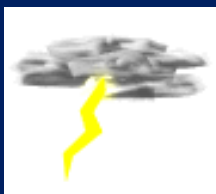
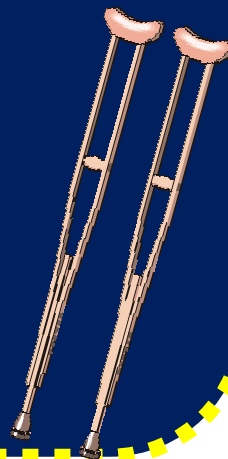


COMMENT SUPPORTER LA RUPTURE ?



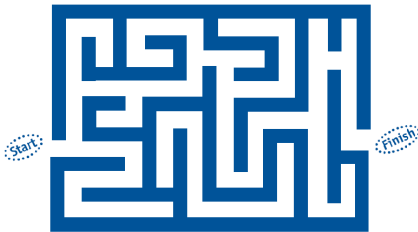
(ou QUAND C'EST MOINS SIMPLE QUE DANS LES LIVRES)

Méthode hopsienne





Ça ne va pas fort ?



Il ne s'agit peut-être pas du premier appel au secours. Les méthodes sur les cinq étapes miraculeuses de la posture sont souvent composées d'infaillibles recettes, rassurantes à lire, mais hélas,

vous l'avez compris, ces articles n'ont de radical que le fait de vous attirer grâce à leurs titres prometteurs.

Votre cœur fait de la résistance ? Ça ne prend pas ?

Il faut croire que certaines femmes ont plus de mal que d'autres à se libérer de l'emprise d'un HOMME point NÉT. Entre la bonne résolution du « n'importe quoi, mais plus jamais lui » et le calvaire du quotidien, nous voilà dans le mal.

Il est nocif, le manipulateur (virtuel ou non) ! C'est quelqu'un de toxique ! Un poison ! Bon. Ça, nous l'avons compris. Un peu tard, effectivement. Mais oui, c'est fini. Quel enfer sans lui ! Et rien n'y fait, le vide est là qui nous dévore, partout, tout le temps, ainsi que le manque de celui à qui le mot « ex » va si mal ! Et c'est qu'elles sont longues ces journées à tout faire pour ne plus penser à lui ! C'est bien simple, tout nous rappelle à son regard, à son existence, à son absence. Nous voilà prises en otage entre les souvenirs et les projets, à haïr notre

amour. Entre le passé et l'avenir, il y a le douloureux présent et cet insupportable MOI. Fini le NOUS. Ce que nous crie notre cœur ? Les voilà nos pensées inconsolables :

- Reviens à toi, mon amour ! Reviens-moi !
- Au secours, mon Dieu, aidez-moi à supporter !
- Jamais, jamais je n'irai mieux ! La vie, c'est avec lui, sinon c'est la mort ! Quel intérêt de vivre sans lui si c'est pour souffrir du manque et de son absence à chaque instant ?

Attendez demain pour aller mieux

(À appliquer sans limites dans le temps !)

Possible que ce ne soit pas encore ce jour-là, ni même le suivant, mais petit à petit, ça passe. C'est sûr ! Promis !

Oui, on pleure. Oui, c'est injuste ! Et encore, bien pire que cela : « Tous mes efforts pour quoi ? Ne parlons même pas d'avenir à mon âge, sans compter que les autres hommes sont encore pires ! Il m'avait juré... »

Et puis il y a les rechutes : « Je refuse cette liberté. Il n'a pas le droit d'en aimer une autre ! »

Ça fait mal du matin au soir et parfois du soir au matin. Nous ne sommes pas seulement en deuil, mais également sous l'emprise d'une drogue dure. On ne peut remplacer tout cela par du RIEN.

Maintenant, voici comment j'ai réussi à m'en sortir, toute seule, et tout d'abord grâce à mes alliées : les secondes.

Chaque étape qui va suivre représente approximativement une durée d'un mois dans votre précieuse vie.

Phase N° 1 ou « Dures secondes »
« Ne me secouez pas, je suis plein de larmes. » (Calet)

Dans un premier temps, il ne s'agit pas encore d'aller mieux, ni même d'oublier, mais déjà de supporter de respirer sans son air à lui.

Premiers jours : Ça fait mal ! C'est tellement douloureux ! Du matin au soir et du soir au matin, c'est une torture ! Pleurez et respirez, hurlez et pleurez encore, dormez, souffrez, ne soyez que douleur, mais quoi qu'il en soit : vivez !

Vous n'êtes qu'attente et peur de l'avenir sans lui. Vous surmonterez. Non, vous n'oublierez pas, mais vous allez vous en sortir ! Et mieux que cela encore, vous bénirez cette période qui va vous permettre de renaître.

En attendant, il est toujours douloureux de donner la vie, et peut-être encore plus à soi-même.

La deuxième semaine est humainement à peine plus supportable que la première. Vous ne le savez pas encore, mais aujourd'hui, votre poison, votre pire ennemi avant la guérison, c'est l'espoir.

La troisième semaine permet de commencer à ne plus vous enfoncer dans les profondeurs de l'enfer qu'est devenue votre vie depuis la fin de votre couple. Croyez-moi sur parole : chaque retour en arrière, à chaque fois que vous céderez au besoin de sa voix, de ses mots, de son visage, tous ces moyens de vous faire du bien grâce à lui ne seront que des shoots de plus en plus douloureux. Vous haïssez mes mots ? Vous m'en voulez mortellement de briser vos espoirs ? Détestez-moi tant que vous le voulez, accusez le monde entier tant que ce n'est pas à vous-même que vous ferez des reproches. Ah ! J'ai mis le doigt dessus, n'est-ce pas ?

C'est vous la fautive ?

Il était gentil et vous l'avez rendu mauvais ?

Allez ! Réfléchissez un peu aux raisons qui ont fait que ça n'a pas tenu. Votre personnalité et ce qu'il ne supportait plus à la fin, si craquants au départ, faisaient pourtant bien partie de vos plus belles qualités à ses yeux, non ? À moins que vous ne vous accrochiez à l'idée qu'il vous aime ? Oui ! bien sûr ! D'ailleurs, rappelez-moi combien de fois il a essayé de vous recontacter ? Vous lui aviez peut-être même raccroché au nez ? Mais de colère, de chagrin aussi, et surtout de ras-le-bol. À l'exception des mots, souvenez-vous comme vous avez attendu que les actes suivent ; ses plus gros efforts ayant consisté à consentir à faire durer ce couple.

Pour un peu, vous auriez presque oublié l'insupportable.

À ce stade précoce du deuil de l'autre, il est encore trop tôt pour leurrer votre esprit en vous changeant les idées, en sortant dans le monde de ceux et celles qui vont bien. En présence des proches, nous ne faisons pas apparaître notre douleur. Juste la hargne. Il vaut mieux épargner les amis ou les membres de la famille de nos larmes. Ce ne sont pas eux qui nous consolent, mais c'est surtout nous qui les rassurons sur notre état. Nos réserves d'énergie sont si limitées qu'il vaut mieux tout faire pour les préserver, sans compter que si nous brûlons nos cartouches d'oreilles bienveillantes, nous risquons de ne plus trouver grand monde lorsque leur aide sera vraiment salutaire.

Il est atroce ce mois, et la cure de désintoxication ne fait pourtant que commencer. Il faut tenir sans se poser de questions sur l'avenir. Malheureuses d'accord, mais bel et bien vivantes. On doit juste supporter d'être.