

# Faire le deuil d'une relation

– l'art de lâcher prise... et d'accepter –

## La métaphore de la pomme



Ici, la pomme représente *l'ex-partenaire*... ou plutôt les diverses **expériences avec son ex**.

chum / blonde / petit ami / petite amie / mari / femme / ami-e = l'« **EX** »

## La bonne (moitié de la) pomme



Certaines personnes, quand elles perdent un proche, ont tendance à se concentrer presque exclusivement sur les qualités (le bon côté de la pomme) de leur bien-aimé-e, ou sur les activités amusantes, les événements et les expériences qu'ils avaient l'habitude de faire et d'avoir ensemble. D'autres se concentrent presque exclusivement sur le début de leur relation (lorsque le cerveau est totalement submergé d'ocytocine, la fameuse « drogue de l'amour »). Le fait de se concentrer uniquement sur cette partie de la relation – bien qu'il s'agisse d'une série d'expériences vraies et réelles – rend le deuil extrêmement difficile et, en fait, presque impossible à faire. 😞

## La mauvaise (moitié de la) pomme



D'autres personnes, lorsqu'elles perdent un proche, ont tendance à se concentrer presque exclusivement sur les défauts (le mauvais côté de la pomme) de leur ancien être cher, ou sur les activités, événements et expériences désagréables qu'elles avaient ensemble, ou se concentrent presque exclusivement sur les derniers moments souvent désagréables de leur relation alors que le cœur est souvent rempli d'angoisse, de douleur, d'anxiété, de solitude, de trahison, de colère, de rejet, de honte, de rage, de culpabilité – voire de haine ! Le fait de se concentrer uniquement sur cette partie pénible de la relation – bien qu'il s'agisse d'une série d'expériences vraies et réelles – rend le deuil extrêmement difficile, et en fait presque impossible à faire. Le danger ici est que l'on transpose ce *deuil non résolu* dans sa prochaine relation... ou encore dans sa vie quotidienne. 😞

## La pomme entière (comme dans la réalité)



Une approche plus saine consiste à examiner les deux parties de la relation et à établir des liens avec chacune d'elle, c'est-à-dire la bonne et la moins bonne partie de la relation. Afin d'effectuer un deuil sain, l'esprit doit évaluer la relation dans son ensemble. Autrement dit, il doit faire l'inventaire complet de toutes les expériences, événements, activités de la relation. Par conséquent, il est important de maintenir un équilibre sain lorsque l'on revoit ou examine les expériences de la relation. 😊

Si l'on a tendance à rester coincé-e sur les expériences positives (peut-être celles du tout début de la relation), il sera important et nécessaire d'entraîner son esprit à se rappeler également les expériences moins agréables ou carrément négatives.

Si l'on a tendance à rester coincé-e sur les expériences négatives (peut-être lors de disputes, après un incident blessant comme l'infidélité ou d'autres trahisons), il sera important et nécessaire d'entraîner son esprit à se rappeler également les expériences plus agréables ou carrément positives.

En bref, l'esprit a besoin d'avoir une image complète de la relation afin de faire son deuil, et d'accepter que ce soit fini... et que c'est très probablement une bonne chose que ce soit fini si la rupture est en fait permanente. 😊 **Mettre sur papier la liste des deux « côtés » de la relation est souvent très utile !**

Il est également important de garder à l'esprit que les séparations font partie intégrante des relations. Un certain nombre de séparations sont temporaires, d'une durée d'à peine quelques heures, de jours, de semaines, de mois... à des décennies! Elles offrent aux partenaires une occasion unique de prendre une pause, un recul, de mettre une certaine distance émotionnelle saine, de retrouver ses esprits, de se regrouper et de grandir de la séparation afin de reprendre ensemble (ou non !) et de NE PAS répéter les mêmes erreurs malsaines d'AVANT la séparation.

Si, par contre, la fin de la relation est permanente, c'est normalement pour le MIEUX... et ça indique que quelque chose de mieux est à venir, c'est-à-dire qu'un-e partenaire mieux adapté-e se présentera, par exemple. Si c'est le cas, on doit faire montre de patience jusqu'à ce que cela se produise. 😊

On doit se méfier des relations de passage (« rebound »), car elles ne durent que très rarement, même si elles peuvent sembler rassurantes et amusantes surtout au début... jusqu'à ce que la réalité s'installe... à nouveau ! Il ne faut pas oublier pas que si l'on ne fait pas son deuil et n'accepte pas pleinement la fin de sa relation précédente, on devra faire face à un DOUBLE-COUP DUR ! On devra maintenant faire le deuil de la relation précédente *en plus* de cette relation de passage. Et l'on sait à quel point faire un deuil peut être DIFFICILE et PÉNIBLE... et que c'est possiblement l'expérience la plus difficile de toutes ! N'oublions pas qu'il faut normalement entre six mois et deux ans afin de faire et de vivre pleinement son deuil dans la plupart des relations.

\*

\*

\*