

# Comment se remettre d'une rupture amoureuse



## LES 7 CLÉS DU DEUIL AMOUREUX



COACH EN RÉUSSITE AMOUREUSE

# Marie-Soleil Cordeau

## Coach en réussite amoureuse

Coach depuis 2009, j'ai moi-même vécu une bonne dizaine d'échecs amoureux. Je sais à quel point ça fait mal.

Pour faire une histoire courte, j'avais tendance à m'attacher très rapidement dans une relation et même si celle-ci ne durait pas très longtemps (et parfois, ne dépassait même pas le stade de la fréquentation), ça pouvait me prendre des mois à me remettre de la rupture et c'était vraiment très difficile.

Je m'accrochais, je m'acharnais et je n'arrivais pas à penser à autre chose. Mon estime de moi s'effritait un peu plus à chaque rejet. De plus, j'étais prise dans un pattern qui faisait que plus la personne me rejetait et plus je m'accrochais.

J'ai souffert, beaucoup même, mais aujourd'hui, je ne souffre plus. Je me sens bien, sereine, en paix, heureuse et épanouie.

Comment j'en suis arrivée là, c'est ce que je souhaite partager avec toi aujourd'hui, car j'ai découvert qu'il est possible de ne pas souffrir autant d'une rupture amoureuse!

Depuis 2009, j'ai accompagné des centaines de femmes à travers le processus du deuil amoureux, écrit une multitude d'articles, enregistré de nombreux vidéos et conçu le programme : *Survivre à sa rupture*, en plus de donner ateliers et conférences. Mes différents programmes sont d'ailleurs recommandés par le magazine français Marie Claire.

Au terme de ta lecture, tu te sentiras plus calme et apaisée parce que tu sauras exactement sur quoi mettre ton attention afin de passer au travers de ton deuil amoureux.

**Bonne lecture!**

*« Plus de 500 femmes m'ont fait confiance pour surmonter leur rupture amoureuse. »*

*« Le bien-être amoureux est à la portée de tous. Ça commence d'abord avec soi. C'est se sentir bien avec soi-même pour ensuite pouvoir se sentir bien en couple. »*

Aucune reproduction par quelques moyens que ce soit n'est permise dans le consentement écrit de Marie-Soleil Cordeau



# Connaître les étapes du deuil amoureux

Dans la vie, il n'y a rien de plus insécurisant que de ne pas savoir à quoi on fera face. Notre tendance est bien souvent d'imaginer le pire.

Lors d'une rupture, les émotions vécues seront d'une intensité rarement éprouvée, les peurs t'habiteront totalement et tu auras l'impression que cette souffrance ne prendra jamais fin. Tout cela ayant pour conséquence de te plonger dans un état d'insécurité et de te faire vivre beaucoup de stress et d'anxiété.

C'est pourquoi la première chose à faire lorsque survient la rupture consiste à savoir ce qui t'attend. Connaître les étapes du deuil amoureux te donnera des repères, réduira ton stress, te permettra de comprendre que tu es présentement au milieu d'un processus et que ce que tu vis est normal. Et la normalité possède ce petit quelque chose d'apaisant...



Savais-tu que les phases du deuil amoureux ne sont pas linéaires, mais constituent plutôt un cycle ? Elles se chevauchent et se répètent jusqu'à la guérison complète.

## PHASE 1 La dévastation

- La souffrance vécue y est extrême
- Tu as l'impression de vivre un terrible cauchemar
- Tu te demandes où tu vas puiser la force de te relever
- Tu es en état de choc

## PHASE 2 Le sevrage

- Tu es en manque de ton conjoint comme d'une drogue
- Tu as l'espoir douloureux qu'il revienne
- Tu le reprendrais sans hésitation s'il revenait
- Tu manques d'affection, de sécurité, de sexe

## PHASE 3 L'intériorisation

- Étape unique au deuil amoureux
- Tu refoules ta colère et tu te blâmes
- Ton estime de toi-même est dévastée
- Tu doutes de pouvoir connaître l'amour de nouveau

## PHASE 4 La rage

- Ta rage te donne l'énergie de t'en sortir
- Tu ressens un grand besoin de transformation
- Tu rêves de vengeance
- Tu commences à accepter la rupture

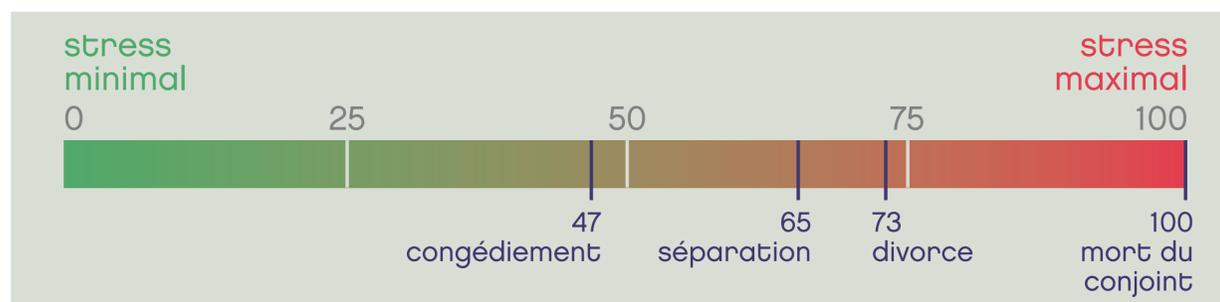
## PHASE 5 Le relèvement

- Tu vis des moments de paix et de libération
- Ton énergie et ton estime de toi sont en hausse
- Tu t'ouvres à de nouvelles rencontres

« La souffrance ne provient pas seulement de la perte de quelqu'un ou de quelque chose de cher. Elle vient aussi du vide qui se crée, de la confusion qui nous empêche de voir ce qu'il faut faire, comment le faire, à qui s'adresser pour être soutenue et consolée. »

# S'accorder le temps de guérir

Le stress émotif généré par la séparation et le divorce est très intense. C'est même l'un des événements de la vie qui génère le plus de stress après la mort du conjoint.



Si tu veux t'en sortir, tu dois t'accorder le temps nécessaire pour guérir. Tu dois :

- Accepter d'être vulnérable et émotive
- Accepter de manquer d'énergie
- Accepter d'avoir besoin de temps
- Accepter d'avoir le goût de ne rien faire



Savais-tu que le temps, en soi, n'arrange rien. Bien sûr, la souffrance peut diminuer avec le temps, être moins forte, mais la peine ne disparaîtra pas pour autant. Ce n'est pas le temps qui guéri, mais bien ce qui se passe pendant ce temps, soit **les efforts déployés pour s'en sortir**. Ton temps de guérison sera plus ou moins long en fonction de **l'énergie que tu investiras** dans ta guérison.

Libère-toi du regard et du jugement des autres.  
Tu as l'impression que ton ex s'en sort plus vite que toi ?  
Rappelle-toi qu'il ne s'agit pas d'une compétition.

En t'accordant tout le temps nécessaire pour guérir **et sans te juger**, tu guériras plus vite !

Fais-toi plaisir au moins une fois par jour.  
Gâte-toi, dorlote-toi, prends soin de toi.  
Tu es importante.

« Quand le temps n'arrange pas les choses, il attend qu'on s'y habitue. »

# Accepter de faire face à la souffrance

Faire face à la souffrance n'est pas facile quand ton souhait le plus cher est qu'elle disparaisse. Tu veux souffrir le moins possible, c'est humain. Par contre, ce n'est pas en cherchant des moyens de fuir la douleur que tu vas y arriver. Ce n'est pas dans la résistance à la souffrance que se trouve la solution, mais dans l'acceptation que la souffrance fait partie d'un processus sain pour s'en sortir.

Souffrir, c'est ressentir des émotions difficiles comme la peine, la colère, la peur, le rejet, la trahison, etc. Résister à la souffrance de la séparation, c'est prolonger le deuil. Pour que le deuil se fasse, il faut accepter de passer à travers ces émotions et d'y faire face.

Ça veut dire lâcher prise, te laisser envahir par ta souffrance comme une vague qui se jette sur le rivage, puis qui se retire, jusqu'à ce que la tempête se calme.



*« Ce à quoi on résiste, persiste, ce à quoi on fait face, s'efface. »*

Donne-toi la permission de pleurer aussi souvent que nécessaire.

Voici ce qu'il faut éviter le plus possible :

- Faire semblant que tout va bien
- T'occuper au point de ne pas avoir le temps de penser (ex. : en te lançant à fond dans ton travail)
- T'étourdir par un grand nombre d'activités
- Être toujours entourée de personnes

Tous ces éléments sont des façons d'oublier momentanément ta peine, mais ta peine, elle, ne t'oublie pas.



*« On ne guérit d'une souffrance qu'à condition de l'éprouver pleinement. »*

- Marcel Proust

## Bien s'entourer

Identifie quelques personnes clés de ton entourage que tu peux appeler en tout temps. Tu auras non seulement besoin de parler de tes émotions, de tes peurs, mais tu auras également besoin de te sentir aimée et soutenue.

**Entoure-toi de gens qui croient en toi et qui favorisent ton bien-être.**

Mets ta fierté de côté ou ta peur de déranger les autres avec tes problèmes et sollicite-les. Tu as besoin par-dessus tout d'une grosse dose d'amour en ce moment. Je te garantis que tes proches seront heureux de te venir en aide.



Tu as négligé ton réseau social ces dernières années, c'est le temps de le réactiver.

Il m'est déjà arrivé de devoir demander à une de mes clientes d'avouer à sa meilleure amie qu'elle avait besoin d'elle. Ma cliente avait tellement peur de déranger.

C'est en l'aidant à prendre conscience de comment elle se sentirait si une de ses amies proches avait besoin d'elle et ne la sollicitait pas pour cette même raison qu'elle a réussi à lui demander de l'aide.

Son amie pensait que ma cliente avait une capacité surnaturelle à surmonter les épreuves alors que ma cliente avait surtout un grand talent d'actrice!

Son amie a été ravie de pouvoir lui apporter le réconfort dont elle avait besoin.

Elle s'est sentie utile.



*« Ne fais pas l'erreur de croire que tu n'as pas besoin des autres pour t'en sortir. »*

# Apprendre à gérer ses pensées et ses émotions négatives

Ton plus grand défi consistera à émerger de cette mer de souffrance remplie d'émotions, de pensées et de peurs sur lesquelles tu auras bien vite l'impression d'avoir perdu le contrôle.

Savais-tu que les émotions, qu'elles soient positives ou négatives, ne sont pas causées par les événements extérieurs ou les autres ? Sinon, tout le monde vivant un même événement vivrait les mêmes émotions.

La situation, le comportement d'une personne, le contexte n'a rien à voir avec les émotions que tu vis. Elles sont créées par ta propre façon de regarder la situation, ta perception.

Tu dois donc apprendre à accepter tes pensées et tes émotions négatives, plutôt que de les refouler. Apprends à les accueillir sans en avoir peur, à reconnaître leur présence et ce qui les déclenche. Tu pourras ainsi plus facilement les contrôler et les transformer en pensée positive.

**STOP!**

Parfois, tes pensées négatives sont générées par des scénarios imaginaires. Tu t'imagines ce que ton ex est en train de faire, comment sa vie doit être fantastique avec sa nouvelle compagne, etc. Pourquoi nourrir des scénarios qui te font tant souffrir ?

**Prends ta télécommande et pèse sur «STOP» tout simplement.**

*« Si tu vis des émotions difficiles, c'est parce que tu donnes une signification difficile aux événements. »*



# Rester dans le moment présent

Rester dans le moment présent consiste à éviter de :

1. Penser au passé
2. Se projeter dans l'avenir

Tout d'abord, le passé n'existe pas. Tout ce qui appartient au passé n'existe plus à partir du moment où ça a eu lieu. À partir du moment où un événement a eu lieu, il fait désormais partie du monde du souvenir. La séparation n'y change rien. Ce qui te fait souffrir cependant, c'est la pensée qu'il ne sera plus possible de recréer des événements similaires à ceux survenus dans le passé.

Quant à l'avenir, la séparation a pour effet de te plonger dans l'inconnu. Tu anticipes l'avenir. Tu te demandes ce qui t'attend. Devant l'inconnu, la plupart d'entre nous éprouvent de l'angoisse et de la peur. Tu dramatises à l'extrême ce qui pourrait arriver ou ne pas arriver et tu es convaincue que jamais tu ne pourras y faire face et t'en sortir.



*« Un jour à la fois,  
un pas après l'autre. »*

## Mets ton focus sur le moment présent

Tu dois apprendre à mettre ton focus sur le moment présent pour surmonter ta rupture et mettre en place les actions qui t'aideront à aller de l'avant.

Tu sentiras ainsi que tu as du contrôle sur ta vie.

# Prendre soin de soi

Prendre soin de soi, ça veut d'abord dire devenir sa priorité numéro 1. La personne qui souffre en ce moment, c'est toi. Pourtant, tu investis beaucoup d'énergie à l'extérieur de toi, soit à en vouloir à ton ex, à essayer de trouver des réponses à des questions sans réponses, à te demander ce que la nouvelle femme dans la vie de ton ex a de plus que toi, etc.

L'énergie que tu consacres à ça n'est pas investie en toi. Plutôt qu'essayer de guérir, tu te fais davantage souffrir. Tu nourris ta souffrance au lieu de l'apaiser.

Tu dois t'imaginer comme un petit oiseau blessé qui a besoin de soins, vulnérable et fragile. Tu dois entourer ce petit oiseau d'amour et être aux petits soins avec lui.

Prendre soin de soi : la chose la plus importante à faire mais ô combien difficile !



Tu dois te traiter comme tu traiterais ta fille ou ta meilleure amie si elle vivait une telle épreuve.

Sois à l'écoute de tes besoins, fais-toi des petits plaisirs chaque jour pour reprendre goût à la vie, planifie du temps et des activités qui te font du bien.

Car ta mission est de t'aimer inconditionnellement à chaque minute, chaque seconde... afin de t'en sortir et d'aller de l'avant avec ta vie.



« Chaque jour accomplir un acte pour soi, rien que pour soi. »

Demande-toi plusieurs fois par jour : « *Qu'est-ce que je peux faire maintenant pour me donner de l'amour ?* »

# Félicitations!

Tu détiens maintenant les clés pour surmonter ton deuil amoureux de la meilleure façon!

As-tu envie d'être accompagnée pour mettre un terme à ta souffrance et aller de l'avant avec ta vie?

Si OUI, j'ai développé la méthode CARE qui va t'aider pas à pas pour te permettre de:

- Comprendre pourquoi la rupture fait aussi mal en identifiant les causes réelles de ta douleur.
- Accueillir ta douleur plus sereinement et mieux gérer la tristesse et la colère.
- Éviter les erreurs qui t'enfoncent dans la spirale destructrice de la souffrance.
- Accélérer ton deuil amoureux pour en sortir plus rapidement et plus forte.
- Reprendre ta vie en main afin de ressentir à nouveau du plaisir et de la joie.

**Découvre le programme ici:**

<https://mariesoleilcordeau.com/survivre/>

recommandé par

**marie claire**

Les Incontournables



# Elles sont passées à travers leur rupture!

« Dès le 1<sup>er</sup> jour, le programme *Survivre à sa rupture* m'a apporté beaucoup d'espoir ainsi qu'un changement positif à mon deuil. À ma grande surprise, les choses ont beaucoup évolué pour moi grâce à vous en très peu de temps (en 1 mois).

Je dors et du coup je suis beaucoup plus reposée ce qui me permet d'avoir les idées claires et positives et cela me permet de travailler correctement et de tenir le coup toute la journée.

Je pleure beaucoup moins. Avant j'avais de grandes crises 24H/24 avec des crises d'angoisses effroyables la nuit. À présent, je ne fais plus de crises et pleure un peu le jour 1 à 2 fois par semaine, et pas trop longtemps.

Et le plus grand résultat, celui qui me surprend le plus, c'est que j'accepte que mon conjoint me quitte et je me dis qu'il ne m'a finalement jamais vraiment rendue heureuse et qu'en partant il me permettra peut-être de rencontrer une personne qui me rendra vraiment heureuse. »

– Nathalie, quittée après 25 ans de vie commune

« Je recommande à toutes celles qui vivent un deuil amoureux de joindre le programme de Marie-Soleil. Elle possède tous les outils nécessaires pour prendre soin de vous et vous aider à sortir de ce malheur.

J'ai suivi ses conseils et j'ai fait mes devoirs attentivement. Elle nous aime vraiment et on le sent. Je me suis sentie accompagnée et aimée pendant ce programme. Merci Marie-Soleil! » – Suzanne Pagé, Trois-Rivières,

Québec, Canada

« Je voulais t'écrire aujourd'hui pour te faire savoir combien tes courriels sont aidants pour moi. Tellement que lorsque je me réveille la nuit, je prends ma tablette pour les lire. J'ai tellement hâte de savoir ce que contient la prochaine communication! Et ça m'aide beaucoup. D'ailleurs tous les outils sont aidants et les vidéos aussi. Merci beaucoup à toi d'avoir eu cette idée d'accompagner des femmes qui vivent ce genre de situation. » – Julie L.

« J'ai adoré recevoir tous les matins les messages de Marie-Soleil, ils m'ont accompagné tout au long d'une période difficile. Le programme m'a apporté beaucoup de sérénité, des outils pour aider à passer au travers de la déprime, un vrai soutien émotionnel, une vraie force, c'était comme une amie qui me parlait chaque matin.

Je suis très satisfaite du programme, je n'en attendais pas autant, c'est un vrai soutien thérapeutique.

Marie-Soleil a énormément de cœur et beaucoup de recul pour nous faire comprendre comment avancer au mieux. Un immense merci Marie-Soleil, vous êtes merveilleuse. » – Éliane, Genève





## POUR + DE CONSEILS

Retrouve-moi sur mon blog pour  
des articles et des vidéos pertinents  
[mariesoleilcordeau.com](http://mariesoleilcordeau.com)



Suis-moi sur Facebook  
pour des conseils au quotidien