

La rupture, un événement de la vie ...



En ce moment, vos signaux sont au rouge, le quotidien particulièrement morose...

Les événements de la vie n'arrivent pas qu'aux autres... Et vous êtes en train de vivre une rupture amoureuse...

Les désinvoltes vont dire, croyant encourager : « Ce n'est pas bien grave, un de perdu, dix de retrouvés... » Il est bien évident que ces paroles n'apportent rien, elles auraient même tendance à provoquer un repli sur soi...

Aujourd'hui, Vous vous sentez seul, vide, peut-être chargé de quelques sentiments de culpabilité... Vous aviez espoir que cette amitié mènerait au mariage, mais voilà que ce rêve est brisé.

Une question arrive : « Trouverai-je un jour l'âme sœur ? »

Il s'agit bien d'un cap, mais je voudrais dire : « Oui, on peut le passer et s'en sortir grandi ! »

-1- Deux conseils de psychologues me paraissent importants :

La rupture doit absolument être claire et nette. Donc pas de « et si... », « peut-être... », ou « pourquoi pas... »

En fait, pas d'attitude qui ravive les sentiments, rouvre d'anciennes plaies. Cela est contraire au processus de « faire le deuil ».

Compenser sa souffrance dans une nouvelle relation n'est pas la solution non plus !

Prendre le temps est une étape nécessaire et importante.

-2- Par contre discuter est tellement libérateur ! Nous pouvons nous trouver dans le rôle de celui, celle qui vit la situation ou de celui, celle qui sait tendre son cœur et son oreille pour écouter...

La tristesse pousse à rester blotti, seul dans un coin, à ressasser le passé, les paroles échangées, les promesses envolées, les souvenirs aussi...

A ce moment-là, avoir une personne de confiance ou être cette personne est un point important. Si vous êtes des proches, attention à certains propos... Comme : « je te l'avais bien dit », « Tu trouveras quelqu'un d'autre » ou encore, « c'était certainement la volonté de Dieu ».

Il est nécessaire d'exprimer les faits de manière approfondie et non d'enfouir ce qui fait mal afin d'arriver à être libéré. En cela, écrire peut être un bon moyen de poser, d'évacuer, tout au moins dans un premier temps !

Peut-être se faire aider, conseiller afin de mieux se comprendre.... Surtout si ce n'est pas la première rupture.

-2- Quelles que soient les erreurs ou la culpabilité, une chose est certaine, c'est que l'Amour de Dieu ne change pas !

Il est dangereux de se placer en victime ou encore d'accuser l'autre. Ici, intervient la foi, Dieu m'aime tel que je suis, OUI ! Je veux le croire pour aller plus loin ...

-3- Puis vient l'étape du pardon... Le pardon à soi-même et à autrui est la clé de toute véritable libération et restauration !

- Cette étape est de la plus haute importance, se décharger auprès du Seigneur qui murmure à l'oreille « Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés et je vous donnerai du repos » Matthieu 11:28 En Christ nous sommes pardonnés, réhabilités et déchargés de tout poids de « culpabilité. Son amour nous console également de tout fardeau de tristesse.

- Enfin vient la période du bilan personnel, réfléchir sur soi-même et bien souvent à la lumière de la Parole de Dieu.

- Se poser les bonnes questions :
- Que veut me dire le Seigneur au milieu de mes questionnements ?
- Ai-je besoin de me repentir, de quoi, comment ?
- Quelles leçons puis-je en tirer : sur mon attitude, mes changements ou remises en question peut-être ?
- Cette relation était-elle vraiment constructive pour moi ?
- Est-ce que j'ai un éclairage lucide sur ma vie affective ?

Toutes ces étapes surmontées et dépassées seront d'un grand bénéfice pour envisager un avenir serein, une nouvelle relation avec beaucoup plus de maturité, d'équilibre et de lucidité. En effet, ce cap passé, il est bon de voir le bout du tunnel, de se sentir grandi !!!!

Marie-Ange Muller [S'ABONNER](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



152 PARTAGES