

## Comment oublier son ex ? - 1/2

**Ton (ta) chéri(e) est parti(e) ? Tu te sens seul(e) ? Tu penses que tu ne pourras plus vivre sans lui (elle) ?  
Ton esprit est hanté ? Tu te poses tout un tas de question ? Tu culpabilises ?**

Tu viens de vivre une merveilleuse histoire d'amour. C'est à présent terminé.

Je suis passé par là moi aussi. Tout comme des milliards et des milliards d'autres avant moi... Et le pire, c'est que ça ne cessera jamais. Rares sont les histoires d'amour qui durent vraiment. Et cela c'est encore plus vrai au fil des générations qui arrivent... ;)

C'est difficile... !

Tu n'arrives pas à oublier son sourire ? Sa voix ? Vos délires ?

Tu culpabilises ?

Tu n'arrêtes pas de penser à ce que vous avez vécu, ce que vous auriez pu vivre, encore.

Et oui... Ces souvenirs ne cessent de hanter ton esprit. Ca fait mal, hein ? Je te comprends !

Mais...

Ne t'inquiète pas ! Plutôt que de rester tout(e) seul(e) dans ton coin, bouge !

Tu verras, ça ira beaucoup mieux. Sur tous les plans !

Les premiers temps sont douloureux, c'est vrai. Au début tu ne réalises pas ce qu'il t'arrive. Petit à petit, tu exprimes un profond sentiment de haine vis-à-vis de ton ex.

Je ne vais pas te faire le coup du "Ce n'est rien", "Ce n'est pas grave", "Ca ira mieux après"... Car tu n'as pas besoin de ça, en plus.

Je vais plutôt te donner quelques conseils que j'ai plus ou moins appliqué...

Quelques conseils...

Il faut déjà que tu commences par te changer les idées. Par exemple, tu peux donner rendez-vous à tes amis pour une séance de sport : natation, marche à pied, jogging, etc.

Et oui ! Pendant que tu marches, que tu cours, que tu nages... Tu penses moins - voire plus du tout - à lui (elle) !

Vas faire les boutiques, fais exploser ton porte-monnaie (mais pas trop quand même !) : fais-toi plaisir !

N'oublies jamais une chose... Tes amis sont là pour t'aider à vivre cette séparation.

Si ce sont des VRAIS amis, ils te comprendront. Parle leur. Exprime toi !

## Comment oublier son ex ? - 2/2

Ca va beaucoup mieux après s'être débarrassé de ce que l'on a sur le cœur...

Tu l'as compris, il faut te changer les idées.

Ne restes pas sur une idée du genre "Je ne pourrais jamais vivre sans lui (elle) " car ça te fera du mal pour pas grand chose.

Vous avez passé de bons moments ensemble ? Tant mieux, cela consolide votre expérience. Mais ne reste pas fixé (e) là dessus... Tu te ferais plus de mal qu'autre chose. Pense-y sans toutefois en faire une obsession !

Pourquoi ?

Si tu n'es plus avec lui (elle), c'est peut-être parce que ce n'était pas le (la) mec (fille) qu'il te fallait... Tu as encore tellement de choses à voir, à faire...

Tu verras que d'ici quelques temps, ça ira beaucoup beaucoup mieux.

Peut-être même que ce jour-là tu penseras encore à mon article, à ces paroles, et tu te diras "Il avait raison".

Rien ne sert de se torturer l'esprit pendant des mois et des mois à savoir pourquoi c'était terminé, qu'est tu as fait de pas bien, pourquoi il (elle) est parti (e)... Tout ça, c'est du passé maintenant !

(re) devenir amis ?

Pourquoi pas ?

Déjà, est-il (elle) prêt(e) à devenir ami(e) avec toi ? Est-ce réciproque de ton côté ?

Si c'est le cas, aucun problème à cela ! ;)

Dans le cas contraire, pourquoi ne pas patienter quelques temps ? Que ça soit une semaine, un mois ou un an... Peut-être qu'avec le temps, vous deviendrez de nouveau aptes à vous entendre en toute amitié... ?

Couraaaaage !

Un dernier conseil avant de te laisser... Essayes de ne pas te débarrasser de tous tes souvenirs "matériels" : ses lettres, les cadeaux qu'il (elle) t'a fait... Tu pourrais le regretter par la suite... !

Cette séparation est dure à vivre mais c'est une étape à franchir.

Dans tous les cas, ça ne peut être qu'une bonne expérience pour le futur... :)