

Le chagrin d'amour



*Ce fichier est protégé par le droit de la propriété intellectuelle. Toute reprise devra informer le lecteur de la source : le cabinet HI-Mind.

Les chagrins d'amour constituent des périodes charnières de notre vie. Il est parfois difficile d'avoir les idées claires au sujet de ce qui s'est passé. On ne sait parfois pas non plus comment tourner la page. Voici quelques questions qui peuvent vous accompagner dans vos réflexions et actions.

Nom et prénom de la personne avec laquelle vous étiez en couple :

Date du début et de la fin de la relation :

Qu'est-ce qui n'allait pas dans cette relation ? Qu'est-ce qui était difficile ?

Est-ce que je me suis comporté-e comme j'aurais aimé me comporter ?
Si non, sur quels points pourrais-je dorénavant me concentrer (la confiance en moi, la gestion de mes émotions, la communication non violente, une meilleure connaissance de moi-même, l'image que j'ai de mon corps, le sens de ma vie,...) ?

Est-ce que j'ai respecté mes valeurs et mes besoins dans le cadre de cette relation ?

Est-ce que j'ai respecté les valeurs et les besoins de mon ex-e conjoint-e ?

Qu'est-ce que je retiens de cette relation en vue de la prochaine relation ? Quelles sont les erreurs que je ne souhaiterais pas répéter ?

Que m'a apporté cette relation ?

Qu'est-ce que je souhaite retenir de positif de cette relation ?

Qu'est-ce que j'ai appris à mon sujet grâce à cette relation ?

Quels sont les changements que je souhaite mettre en place dans ma vie suite à cette relation ?

Qu'est-ce que je souhaite maintenir dans ma vie et que j'ai apprécié dans le cadre de cette relation de couple (les voyages, être en contact avec des milieux artistiques, les randonnées, ...) ?

Qu'est-ce qui m'a permis de dépasser la rupture lors de mes expériences précédentes ? Que pourrais-je mettre ici en place (voir des amis, voyager, me lancer un défi, commencer une formation, me prévoir un moment d'introspection, faire de la méditation, ...) ?

Est-ce que je souhaite poser un acte symbolique qui marque la fin de cette relation (écrire une lettre à votre ex-e, ôter ce qui lui appartient de votre appartement, brûler une photo de vous deux, déménager, ...) ?

Est-ce que je souhaite poser un acte symbolique qui marque le début d'un nouveau chapitre dans ma vie ?

Qu'attendez-vous d'une relation amoureuse ?