

Comment se remettre d'une rupture

Prends le temps de réfléchir à ce qui s'est passé et d'écrire ce que tu ressens. Cela peut vraiment t'aider à aller de l'avant.

1

QUE S'EST-IL PASSÉ ?



Si ce n'est pas toi qui as rompu,

sais-tu pourquoi la personne que tu fréquentais a voulu rompre ?

OUI
 NON

Si oui, écris ci-dessous pour quelle raison cette personne a voulu rompre, que cette raison te semble valable ou non.

Si non, as-tu une idée de la raison pour laquelle elle a voulu rompre ?

Penses-tu qu'elle avait peut-être d'autres raisons ?

Avec le recul, sais-tu s'il y a quelque chose que tu aurais pu faire pour éviter cette rupture ?

OUI
 NON

Si oui, d'après toi, qu'est-ce que tu aurais pu faire ?

Si c'est toi qui as voulu rompre,

quelle raison as-tu donnée à celui ou à celle que tu fréquentais ?

Comment t'y es-tu pris pour rompre ?

- Face à face
- Au téléphone
- Par texto
- Autrement : _____

Avec le recul, penses-tu qu'il y avait une meilleure façon de rompre ?

- OUI
- NON

Si oui, explique ce que tu aurais pu faire.

Comment la personne que tu fréquentais a-t-elle réagi ?

Penses-tu que tu aurais pu mieux exprimer tes sentiments ?
Si oui, de quelle façon exactement ?



Qu'est-ce que cette relation amoureuse t'a appris sur toi-même ?

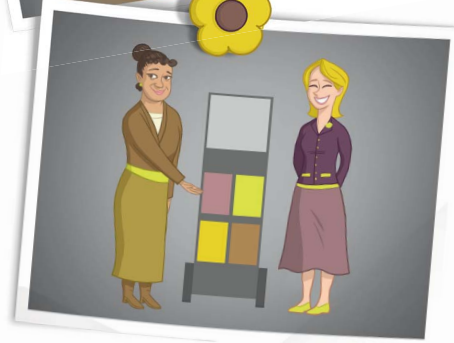
As-tu réalisé que tu avais encore besoin de grandir sur les plans spirituel et affectif ? Quels progrès aimerais-tu faire ?

Qu'est-ce que cette relation amoureuse t'a appris sur les personnes de l'autre sexe ?

Si tu fréquentes à nouveau quelqu'un, y a-t-il des choses que tu ferais autrement ?

« Quand je repensais à nos fréquentations, je ne me rappelais que des bons moments. C'est fou ! Mais c'est en mettant mes pensées et mes sentiments par écrit que j'ai vraiment compris que nous avons bien fait de rompre » (Janet).





Si cette rupture te fait profondément souffrir, y a-t-il quelqu'un à qui tu peux te confier ?

Comment peux-tu prendre soin de toi et de ta santé dans ces moments difficiles ?

Quels objectifs peux-tu te fixer pour rester bien occupé(e) ?

La période qui suit une rupture peut être très difficile à gérer. Y a-t-il des choses très précises dont tu aimerais parler à Jéhovah dans la prière ?



« Mettre par écrit mes sentiments a eu l'effet d'une thérapie sur moi. J'ai pu mettre de l'ordre dans mes pensées. Au lieu de me concentrer sur certaines choses qui se sont passées durant nos fréquentations, j'ai réussi à prendre de la hauteur » (Steven).