

Lucie Boukendour

Le guide pour

~~SURVIVRE~~ ^{LE} *Chāgrin* *d'amour*



Lucie Boukendour

Survivre le chagrin d'amour

© Lucie Boukendour, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-1158-3

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À tous les futurs ex-cœurs brisés...

Préambule

Cher Cœur Brisé,

Si tu lis ces lignes, c'est sans doute parce que tu traverses l'une des épreuves les plus universelles de l'existence : le chagrin d'amour. Cette douleur profonde qui nous envahit lorsqu'une histoire se termine ou lorsqu'un amour espéré ne voit finalement pas le jour.

Des tas d'études ont essayées de démontrer la durée moyenne pour s'en remettre. Cependant, il n'existe pas de calendrier universel pour guérir un cœur brisé. Chacun avance à son rythme, avec son histoire, ses blessures et sa sensibilité. Alors, surtout, ne culpabilise pas si tu as besoin de plus de temps pour digérer ce tourbillon d'émotions.

J'ai choisi de barrer le « sur » de « survivre », car je suis convaincue que chaque étape difficile doit être vécue pleinement pour permettre une véritable guérison. Aujourd'hui, tu as peut-être l'impression que ton monde s'écroule, que tu ne retomberas plus jamais amoureux(se) ou que rien n'ira jamais mieux. Rassure-toi, aucun chagrin d'amour n'est éternel.

Ce que l'on nous explique rarement, en revanche, c'est quoi faire en attendant d'aller mieux. Que faire lorsque l'on souffre ? Comment supporter le manque, le changement, la colère, la tristesse ou les doutes ? C'est précisément l'objectif de ce guide.

Avant de poursuivre ta lecture, je tiens toutefois à préciser une chose importante : ce guide reflète ma vision, mon expérience et les enseignements que j'ai tirés de mon propre parcours. Certains passages résonneront peut-être profondément en toi, tandis que d'autres te parleront moins. Dans ce cas, je t'invite simplement à prendre ce qui t'aide et à laisser le reste.

Tu peux lire ce livre dans l'ordre ou aller directement vers le chapitre correspondant à l'émotion que tu traverses. La guérison n'étant pas linéaire, il est normal de passer de la colère à la tristesse, puis de retrouver un peu de sérénité avant que ces émotions ne réapparaissent.

À la fin de chaque chapitre, je te proposerai un exercice pour t'aider à traverser chaque étape avec plus d'aisance. Peu importe ton histoire, j'espère que tu trouveras dans ces pages un peu de réconfort, quelques réponses et, surtout, la

conviction que tu finiras toi aussi par aller mieux.

Ce livre s'adresse à tous les cœurs brisés :

À ceux qui viennent d'être quittés, qu'ils s'y attendent ou non.

À ceux qui ont cru à une histoire qui n'a finalement jamais existé. J'imagine bien que l'absence de réciprocité peut être douloureuse.

À ceux qui ont choisi de se séparer d'un commun accord, même si, entre nous, il y en a souvent un qui est un peu plus d'accord que l'autre.

À ceux qui portent le « mauvais rôle » : ceux qui ont pris seuls la décision de mettre fin à la relation. Dans cette situation, on entend souvent : « *Pourquoi es-tu triste ? C'est toi qui es parti(e).* » Je refuse cette vision simpliste et antipathique. Mettre fin à une histoire n'empêche ni la tristesse, ni la culpabilité, ni le chagrin. Tu avais tes raisons, et tes émotions sont tout aussi légitimes.

Quel que soit le contexte dans lequel tu te trouves aujourd'hui, n'oublie jamais ceci : lorsque la vie ferme une porte, elle en ouvre toujours une autre. Parfois, il nous faut juste un peu de temps avant d'être capable de la voir.

Un jour, tu regarderas cette période avec davantage de recul et tu comprendras qu'elle a, elle aussi, participé à faire de toi la personne que tu es devenu(e). En attendant, avance à ton rythme. Je suis heureuse de faire un bout de chemin avec toi.

Je te souhaite, cher Cœur Brisé, une bonne lecture.

Introduction

Je m'appelle Lucie, j'ai 29 ans lorsque je commence à écrire ce guide et, en tant que cœur brisé professionnel, j'ai écrit ce livre pour t'accompagner dans cette épreuve aussi douloureuse que bouleversante.

Passionnée de développement personnel et de spiritualité, j'ai trouvé au fil des années de nombreuses réponses dans les livres. Ils m'ont aidée à comprendre mes émotions, à donner du sens à ce que je vivais et, surtout, à guérir. J'ai donc eu envie de rassembler dans ce guide, les enseignements qui m'ont le plus aidée, avec l'espoir, qu'ils puissent, à leur tour, t'accompagner dans cette épreuve.

Comme lors d'un deuil après la perte d'un être cher, une rupture amoureuse nous fait traverser différentes étapes. Certaines sont particulièrement inconfortables, mais elles sont aussi nécessaires pour avancer et éviter que cette blessure n'influence nos relations futures.

Au cours de ma vie, trois ruptures ont particulièrement marqué ma vie :

Mon premier amour

Mon premier chagrin d'amour est arrivé à l'âge de seize ans. Même s'il s'agit de la relation la plus courte que j'ai connue, c'est probablement celle dont j'ai mis le plus de temps à me remettre. À l'époque, je ne possédais aucun des outils que je vais partager avec toi dans ce livre. Je me suis sentie complètement perdue, incapable de comprendre ce qui m'arrivait et encore moins de savoir comment avancer.

C'est aussi pour cette raison que j'ai écrit ce livre. Je rencontre encore trop souvent des personnes dont la vie reste figée par une rupture survenue plusieurs années auparavant. Le temps, à lui seul, ne guérit pas tout. Certaines blessures ne commencent réellement à cicatriser que lorsqu'elles sont comprises, accueillies et traversées.

La rupture qui m'a appris à demander de l'aide

J'avais dix-neuf ans. Après un an de relation, cette séparation a réveillé chez moi une profonde blessure d'abandon. Je me suis sentie comme une enfant que l'on aurait laissée tomber sans explication. Pour la première fois, la peine était si intense que j'ai compris que je ne pourrais pas m'en sortir seule.

J'ai alors décidé de consulter un thérapeute. Cher Cœur Brisé, n'aie jamais honte de ressentir le besoin d'être accompagné. Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais la preuve d'avoir assez de courage pour sortir la tête de l'eau.

La rupture que j'ai choisie

J'ai mis fin à une relation de six ans à vingt-six ans. Celle-ci avait façonné une grande partie de ma vie d'adulte. Cette rupture m'a profondément transformée. Elle m'a offert l'opportunité de me redécouvrir. En apprenant à vivre seule, j'ai découvert qui j'étais en dehors du couple et commencé à bâtir une vie qui me ressemblait vraiment.

Celle-ci m'a appris une autre leçon essentielle : Cher Cœur Brisé, lorsque tu pleures plus que tu souris, il est temps de te rappeler que l'amour ne devrait jamais nous faire oublier notre propre valeur.

Si je te raconte tout cela, ce n'est pas pour comparer nos histoires mais simplement pour que tu saches une chose : si aujourd'hui je peux écrire ces lignes, c'est parce que moi aussi, un jour, j'ai cru que je ne m'en remettrais jamais.

Aujourd'hui, avec quelques années de recul, je ne regrette aucune de ces expériences. Elles ont été douloureuses, mais elles m'ont permis de devenir la personne que je suis aujourd'hui : une femme qui se connaît mieux, qui respecte ses limites et qui sait que l'amour ne devrait jamais se construire au détriment de soi-même.

J'espère sincèrement que ce livre t'apportera du réconfort, des réponses et peut-être même un peu d'espoir. Aujourd'hui, tu n'y crois peut-être pas encore, mais il existe une vie après le chagrin. C'est la fin d'une histoire, mais le début de la tienne. Il est temps, maintenant, de retrouver ta lumière.

Chapitre 1 : Avant la rupture

On reste ensemble ou pas ?

Il me paraît important de commencer ce guide en parlant de ce qui se passe avant la rupture. Car, selon moi, c'est souvent bien avant la séparation que le chagrin d'amour commence réellement : lorsque l'on réalise que notre histoire ne durera pas toute une vie.

Prendre la décision de mettre fin à une relation n'est jamais facile. Parfois, nous avons des reproches à adresser à notre partenaire. Parfois, au contraire, nous n'avons rien à lui redire. Pourtant, dans les deux cas, lorsqu'on partage sa vie avec la même personne depuis longtemps, la peur du changement s'installe facilement. Il devient alors tentant de rester par habitude plutôt que par amour.

Les habitudes ont quelque chose de profondément rassurant. Cependant, j'aimerais que tu gardes ceci dans un coin de ton cœur : même si cela semble difficile aujourd'hui, tu es capable de construire un nouveau quotidien, une nouvelle routine et un nouveau cocon. Personnellement, j'ai toujours préféré l'inconfort temporaire du changement à la souffrance silencieuse d'une situation qui ne me rend plus heureuse.

Même s'il est évident qu'aucune relation n'est parfaitement linéaire, j'ai souvent remarqué une chose : lorsque le doute persiste, il mérite d'être écouté. Si les mêmes questions reviennent sans cesse, c'est souvent qu'un ou plusieurs aspects de la relation ne répondent plus à tes besoins profonds.

J'identifie deux situations principales dans lesquelles tu pourrais te reconnaître :

Lorsque tout semble aller bien

Tu n'as rien à reprocher à ton partenaire. C'est même quelqu'un de bien. Quelqu'un de respectueux, de gentil, de fiable. Pourtant, la flamme n'est plus là. Cette situation est souvent difficile à comprendre, autant pour soi que pour l'entourage. Tu as peut-être entendu des phrases comme :

« Tu as de la chance d'être avec quelqu'un comme ça. », « Tu ne trouveras jamais mieux. », « Beaucoup rêveraient d'avoir ce que tu as. »

Malgré toutes ces remarques, quelque chose en toi te dit que la relation ne te correspond plus. Tu peux alors avoir l'impression d'être ingrat ou injuste.

Néanmoins, peut-on réellement reprocher à quelqu'un de ne plus être amoureux ? Au fil de la vie, nos envies, nos besoins et nos aspirations évoluent. Un couple, c'est aussi grandir ensemble. Parfois, ce cheminement nous conduit dans des directions différentes.

Cela ne signifie pas que l'autre est une mauvaise personne, mais simplement que vous ne désirez plus les mêmes choses. Cher Cœur Brisé, sache que tu n'es pas étrange. L'amour reste encore à ce jour, l'un des plus grands mystères de l'existence.

Pourquoi tombons-nous amoureux ? Pourquoi cessons-nous de l'être ? Il existe autant de réponses que d'histoires d'amour. Ce qui compte aujourd'hui, c'est de te rappeler que toi comme ton partenaire méritez de vivre une relation fondée sur l'amour et l'envie commune de grandir ensemble.

Rester avec quelqu'un uniquement par peur de le blesser finit toujours par faire souffrir tout le monde. Parfois, il n'y a pas de plus belle preuve d'amour que de laisser partir quelqu'un lorsque nous savons que nous ne sommes plus capables de lui offrir l'amour qu'il ou elle mérite.

Lorsque tout va mal

Même s'il est normal de traverser des désaccords et des périodes difficiles dans un couple, certaines situations demandent une attention particulière. La première concerne la relation que tu entretiens avec toi-même. Il est difficile de construire une relation saine lorsque nous sommes constamment en guerre contre nous-mêmes.

Il est également important d'apprendre à te donner toi-même ce que tu attends d'un partenaire. Bien sûr, il est naturel d'attendre de l'amour, de la reconnaissance ou du respect des personnes qui partagent notre quotidien. Pourtant, si tu attends que tout cela vienne uniquement de l'extérieur, ton bien-être dépendra toujours de ce que l'autre est prêt, ou capable de t'offrir.

Tu veux de l'amour ? Commence par cultiver celui que tu te portes.

Tu attends de la reconnaissance ? Apprends à célébrer tes propres efforts.

Tu veux du respect ? Honore tes besoins et fixe des limites claires.

Lorsque tu nourris ces aspects en toi, ton équilibre repose avant tout sur toi, et non sur l'autre. Quand tu deviens ta propre source d'amour, de respect et de paix, plus rien ni personne ne peut t'en priver.