

## Chagrin d'amour, chagrin de toujours ? - 1/1

**Si une séparation est toujours difficile, cette situation n'est cependant pas irréversible. Explications.**

Elle cours, elle cours la maladie d'amour. Que l'on ait 7 ou 90 ans il y a une expérience qui reste toujours difficile : une séparation. Bien que plus au moins bien vécuE par certaines personnes, pour d'autres elle reste un moment douloureux et traumatisant. Bien qu'il n'existe aucune recette miracle, il existe cependant certaines méthodes qui peuvent atténuer ce qui nous apparait comme une malédiction.

La première chose à faire est de s'éloigner de cet être que de toute évidence l'on aime encore. Ce n'est pas la peine de conserver des relations très intimes sous couverts de l'amitié. On se fait plus de mal que de bien dans ces situations où les deux personnes sont rarement sur la même longueur d'onde, et où vous risquez de souffrir en voyant défilier les remplaçants. Alors comme on dit familièrement, prenez le large, éloignez vous de votre 'ex' et essayez de trouver de nouveaux centres d'intérêt. Sans pour cela vous brouiller avec lui ou elle, construisez vous une vie où il n'a pas la priorité et où il n'a qu'un rôle très secondaire, voir pas rôle du tout à jouer. Surtout faites le pour vous, ce n'est pas la peine d'essayer de vivre juste pour impressionner votre Ex et lui faire croire que vous n'avez eu aucun mal à l'oublier, cela ne servira à rien et vous risquez de tomber de haut en vous rendant compte que ça ne lui aura fait ni chaud ni froid que vous soyez parvenu à l'oublier. Vivez, inscrivez vous dans des activités, engagez vous dans une action humanitaire, sortez, enfin ce n'est pas la peine de rester cloîtré chez vous à ruminer le passé puisque le maître mot est: tourner la page. Tourner la page pour essayer d'atteindre un jour le bonheur sans lui ou elle, le bonheur simple et sain, où l'on vit pour soi-même. même si on croit que l'on ne peut vivre sans lui et elle dites vous que vous aviez une vie avant cette relation et que même si les souvenirs reviennent vous hanter, il ne faut pas qu'ils deviennent une obsession. Ne perdez pas de vue que nous sommes tous des êtres formidables. Nous sommes tous formidables et il n'y a donc aucune raison pour que vous restiez célibataire toute votre vie. Alors levez vous, lachez vos mouchoirs et sortez, la vie est belle.