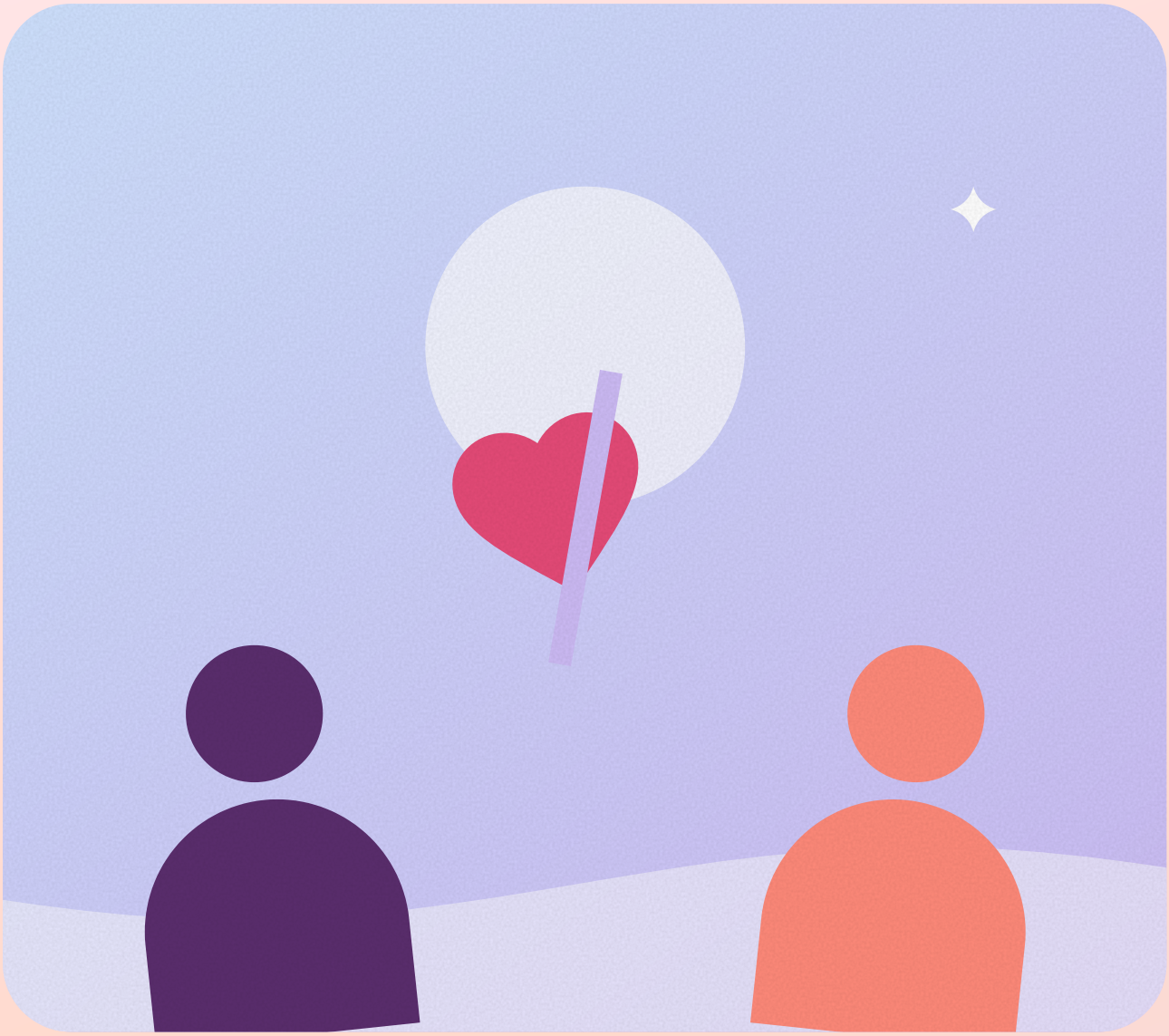
♥ CŒUR COACH · GUIDE GRATUIT



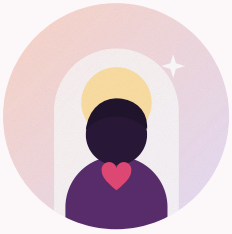
7 jours pour se relever *après une séparation*

Un petit pas par jour, tiré de mon histoire et de ce qui m'a vraiment aidé.

Par Jean-Baptiste G., fondateur de Cœur Coach

AVANT DE COMMENCER

Pourquoi *ce guide*



Je m'appelle Jean-Baptiste, j'ai 37 ans et je vis à Rennes. J'ai vécu des séparations. J'étais quelqu'un qui donnait tout, et quand tout s'est arrêté, j'ai perdu mes repères.

> Le plus dur, c'était de perdre la personne, mais aussi tous les projets qu'on avait imaginés ensemble. Il a fallu accepter le manque et reprendre confiance en moi. Ce qui m'a aidé : la musique, l'écriture, et le fait de créer. Et un jour, j'ai compris que je pouvais décider de la suite.

Ce guide rassemble ce chemin en 7 jours. Chaque jour : un peu de mon histoire, trois actions simples, un espace pour écrire et une phrase à garder.

Comment l'utiliser : un jour à la fois, à ton rythme. Tu peux l'imprimer ou écrire dans un carnet. Si un jour est trop dur, reste dessus le temps qu'il faut.

IMPORTANT

Ce guide partage mon expérience. Il ne remplace pas un professionnel. Si tu as des idées noires, appelle le 3114 (gratuit, 24 h/24).

JOUR 1

1 Accueillir ce que tu ressens

Tu as le droit d'être triste.

Quand ma relation s'est arrêtée, j'ai voulu aller mieux tout de suite. Ça ne marche pas comme ça. Le chagrin vient par vagues, et chaque vague finit par redescendre. Le premier pas, c'est d'arrêter de te reprocher d'avoir mal.

TES 3 ACTIONS DU JOUR

1. Écris en une phrase ce que tu ressens aujourd'hui, sans te juger.
2. Note ton niveau de tristesse de 1 à 10. Tu le noteras chaque soir de la semaine.
3. Fais une chose douce pour ton corps : une douche chaude, une marche, un vrai repas.

Ce que je ressens aujourd'hui, ce que j'ai fait, ma tristesse de 1 à 10 :

« Je ne me mets pas la pression pour aller mieux vite. »

JOUR 2

2 Couper le flux

Chaque vérification ravive le manque.

Regarder ses réseaux, relire nos messages, attendre une notification : tout ça entretient la douleur. Le cerveau a besoin de distance pour se désaccoutumer de l'autre.

TES 3 ACTIONS DU JOUR

1. Masque ses réseaux sociaux pour au moins 30 jours.
2. Range les photos et les souvenirs dans une boîte, hors de ta vue.
3. Choisis une personne à appeler quand l'envie d'écrire à ton ex est trop forte.

Ce que je ressens aujourd'hui, ce que j'ai fait, ma tristesse de 1 à 10 :

« Prendre de la distance, c'est me protéger, pas l'oublier. »

JOUR 3

3 Mettre des mots

L'écriture m'a sauvé.

J'arrive plus facilement à exprimer certaines émotions à l'écrit. Mettre des mots sur ce que je ressentais m'a aidé à y voir clair, à comprendre et à avancer.

TES 3 ACTIONS DU JOUR

1. Écris une lettre à ton ex que tu n'enverras jamais : ce que tu n'as pas pu dire.
2. Puis écris l'histoire vraie de votre relation, avec le beau et le moins beau.
3. Relis-la quand la nostalgie embellit tout.

Ce que je ressens aujourd'hui, ce que j'ai fait, ma tristesse de 1 à 10 :

« Ce que j'écris n'a plus besoin de tourner dans ma tête. »

JOUR 4

4 Laisser la musique te porter

Une chanson peut dire ce qu'on n'arrive pas à dire.

La musique m'a accompagné dans les pires soirées. D'abord des chansons tristes, pour me sentir compris. Puis, petit à petit, des chansons qui donnent de l'élan.

TES 3 ACTIONS DU JOUR

1. Crée deux playlists : « Pour pleurer » et « Pour me relever ».
2. Évite de passer « votre » chanson en boucle.
3. Marche 20 minutes dehors en écoutant ta playlist du relèvement.

Ce que je ressens aujourd'hui, ce que j'ai fait, ma tristesse de 1 à 10 :

« Je m'autorise à ressentir, puis à me relever. »

JOUR 5

5 Revenir à toi

Ne plus t'oublier.

Quand j'aimais, je donnais tout. Avec le recul, je vois que je m'oubliais un peu. Se relever, c'est aussi se retrouver : ce que tu aimes, ce dont tu as besoin, qui tu es sans l'autre.

TES 3 ACTIONS DU JOUR

1. Liste 5 choses que tu aimais faire et que tu as laissées de côté.
2. Écris tes 3 besoins non négociables pour une future relation.
3. Offre-toi un moment rien qu'à toi cette semaine.

Ce que je ressens aujourd'hui, ce que j'ai fait, ma tristesse de 1 à 10 :

« Je compte, moi aussi. »

JOUR 6

6 Décider de la suite

On ne change pas le passé, on choisit la suite.

Mon déclic a été simple : je ne pouvais pas changer ce qui était arrivé, mais je pouvais décider de la suite. Je ne voulais plus rester à terre. J'avais encore des envies et des projets.

TES 3 ACTIONS DU JOUR

1. Écris ce que tu veux pour toi dans 6 mois : ta vie, ton énergie, tes amitiés.
2. Choisis une seule petite action à faire cette semaine pour t'en rapprocher.
3. Remplace « pourquoi moi ? » par « qu'est-ce que je fais maintenant ? ».

Ce que je ressens aujourd'hui, ce que j'ai fait, ma tristesse de 1 à 10 :

« Aujourd'hui, je choisis d'avancer. »

7

JOUR 7

Créer et avancer

Un projet donne une raison de continuer.

Créer m'a donné une raison de me lever, même les jours difficiles. Un projet, même petit, rappelle que ta vie ne s'arrête pas à une relation.

TES 3 ACTIONS DU JOUR

1. Lance un petit projet : un carnet, une activité, un cours, un voyage.
2. Écris une lettre à toi-même dans un an.
3. Relis tes notes de la semaine : regarde le chemin parcouru.

Ce que je ressens aujourd'hui, ce que j'ai fait, ma tristesse de 1 à 10 :

« Une séparation ne retire rien à ma valeur. »

ET APRÈS ?

Bravo *pour ces 7 jours*

Regarde tes notes du jour 1 et celles d'aujourd'hui. Même si tout n'est pas réglé, tu as avancé. Continue un jour à la fois.

> Ne te mets pas la pression pour aller mieux rapidement. Tu as le droit d'être triste, de ressentir le manque et d'avoir des moments de faiblesse. Parle à quelqu'un de confiance, garde du temps pour ce que tu aimes et avance à ton rythme. **Une séparation peut ébranler ta confiance, mais elle ne retire rien à ta valeur.**

Pour aller plus loin, gratuitement, sur coeurcoach.fr :

- Le compteur de no contact et le test « Suis-je prêt·e ? »
- La formation « Se remettre d'une rupture » en 5 leçons
- Les playlists pour chaque émotion
- L'espace détente : respiration, méditations, bocal à soucis

Si c'est trop lourd, parle à quelqu'un :

3114 Prévention du suicide, 24 h/24

09 72 39 40 50 SOS Amitié, 24 h/24

3919 Violences Femmes Info, 24 h/24