

Comment récupérer  
son ex : les 7 étapes  
simples pour  
reconquérir votre ex  
rapidement

JULIEN FRENCH DATINGASSISTANT



Copyright © 2016 Frenchdatingassistant.com

Tous droits réservés.

Nouvelle édition

## AVERTISSEMENT

*“Pourquoi est-ce une bonne chose de reconnaître son ex  
dans la rue ?  
Parce qu’il est important de reconnaître ses erreurs.”*

Pour récupérer son ex, rares sont les personnes qui savent s’y prendre.

Je vois bien que ce sont des conseils très recherchés. Et j’ai regardé ce que d’autres coachs proposent. Entre les petits jeux de manipulation, l’incitation à s’afficher avec quelqu’un d’autre pour susciter la jalousie intentionnellement, faire des publications mystérieuses et parfois mythomanes sur ses réseaux sociaux, etc. Quand je lis autant d’âneries sur le sujet sur Internet ou que je vois autant de conneries sur Youtube, j’ai envie de publier quelque chose de bien et d’utile.

J’ai longtemps été opposé aux conseils pour récupérer son ex parce que je trouvais ça « niais » et pathétique. Ma philosophie sur les ex était : **ne pas ravalé son vomé afin de pouvoir trouver quelqu’un qui convienne mieux.** J’avais l’habitude de baser mon enseignement sur une philosophie simple: être avec une personne et que ça fonctionne de manière fluide, ou bien l’oublier. Je me disais que si ça s’est finit c’est forcément

pour une raison donc *ciao*. Je rajoutais même un méprisant « ceux et celles qui veulent récupérer leur ex sont juste des gens incapables de séduire de nouvelles personnes. » Mais ensuite j'ai réalisé que la vraie vie est plus complexe que ça.

Le problème c'est que proposer des secrets révélant « comment récupérer son ex » peut avoir des conséquences importantes sur la vie des gens...

Certaines personnes vont parvenir à récupérer un ou une ex mais ne nageront toujours pas dans le bonheur avec. Parfois, certaines personnes veulent retourner dans leur relation toxique... (mais, d'autres fois, ça vaut le coup !)

Le cœur (qui a ses raisons que la raison ignore) a bien souvent toujours envie de retourner en territoire connu (par amour ou par facilité), pourtant il ne faudrait récupérer son ex que dans certains cas, et pas dans d'autres.

Je n'ai pas envie d'entretenir l'obsession sans fin, celle qui fait répéter les erreurs du passé, perdre du temps de vie (pendant que cette personne resterait bloquée, elle raterait peut-être quelqu'un de mieux) et se torturer émotionnellement.

La responsabilité est double : donner des mauvais conseils pourrait aussi nuire à la vie de l'autre personne concernée par cette histoire.

Cela fait un long moment maintenant que je fais des coachings en séduction. Mes conseils pourront certainement être utilisés pour aider une personne à reconquérir son ex. Mais je me suis demandé : « *Est-ce que ça ne va pas être utilisé à de fins malhonnêtes (garder une personne sous son emprise) ou à des fins autodestructrices (retourner dans une relation toxique) ?* ». Un grand pouvoir engendre de grandes responsabilités comme dirait Marlène Schiappa, ministre du Président Macron.





Imaginez un super héros qui aurait des yeux laser : il pourrait faire le bien et la justice mais pourrait aussi faire mal aux autres ou se faire mal à lui-même s'il ne maîtrisait pas bien son pouvoir ! C'est pareil avec les connaissances pour récupérer son ex. Et le super-héros, c'est moi, bien sûr ! J'ai enfilé mon costume de *love coach* !

Sérieusement, je me suis dit que je pourrais aussi donner une deuxième chance à des personnes qui se seraient ratées et qui seront ensuite heureuses ensemble. Je pourrais être à l'origine de mariages, de bébés, etc. Que c'est beau !

Imaginons un homme ou une femme dont la relation se serait terminée bêtement (ça peut arriver), et qui voudrait sauver sa relation avec

son âme sœur mais qui ne saurait juste pas s'y prendre...

Passer à autre chose ne veut pas toujours dire aller de l'avant ! Le Prince William et Kate Middleton se sont mariés pour le meilleur et pour le pire après 2 ruptures.

Et si je m'étais trompé tout ce temps ? Si le sujet "récupérer son ex" méritait bel et bien son propre guide ?

Aller, c'est décidé, je le fais !

Il y a une douleur à être célibataire, à se trouver tout seul, toute seule, comme il y a un bénéfice à pouvoir tout recommencer et s'éclater. Inversement il y a aussi un bénéfice à être en couple, avancer, construire, recevoir du soutien, et une douleur à être en couple, si le couple est toxique, si on est attiré(e) par une autre personne ou si les protagonistes de l'ancienne relation ne sont pas vraiment compatibles.

Il faut donc faire preuve de discernement : pour les uns la rupture n'est qu'un accident temporaire, une erreur, un test, un obstacle tandis que pour les autres, la rupture est un cadeau du ciel, une délivrance, certes douloureuse, mais une

ouverture sur une vie probablement meilleure... La question est : à quelle catégorie appartenez-vous ?

Comprendre que cet ex que vous idéalisez n'est pas pour vous c'est aussi avancer ! Le cas échéant, vous aurez économisé la ressource la plus précieuse de toutes : votre temps ! Et vous aurez libéré de la place dans votre cœur pour accueillir la bonne personne.

Juste après une rupture, on se dit qu'on n'aura plus jamais envie d'être avec quelqu'un d'autre mais c'est une illusion hormonale. Se quitter est toujours difficile, même quand ce n'est pas la bonne personne. Votre tristesse n'est pas un indicateur fiable. C'est normal.

Quelles sont les valeurs, habitudes, peurs, capacités de votre ex-couple ? Qu'est-ce qui a merdé ? Prenez le temps de faire le point... est ce que ça peut vraiment changer ? Si oui, on continue.

Ce programme va créer des changements en vous. Après avoir apporté ces améliorations dans votre propre vie, il y a des chances que vous vous rendiez compte que vous valez mieux, que votre ex n'était pas si bien pour vous, et que vous êtes



prêt(e) à trouver la bonne personne sans regret.

Cela dit, si vous pensez toujours que la relation avec votre ex est suffisamment unique et spéciale pour valoir la peine d'être sauvée, on va mettre en place un plan quasi-infaillible.

C'est donc tout bénéf<sup>9</sup> pour vous à partir de maintenant ! Soit vous gagnez en vous sortant de cette période difficile en améliorant votre vie et en rencontrant quelqu'un de mieux. Soit vous gagnez en vous remettant avec votre ex, mais pas dans la même relation, dans une meilleure version de cette relation !

Je ne veux pas que vous retourniez dans un couple toxique qui vous fait vivre dans le stress. Je ne veux pas que vous fassiez du mal à votre niveau d'estime de vous en ravalant votre vomi et en vous plantant à nouveau. C'est pourquoi je vous mets ici quelques mises en garde basiques (mais quand on vit de la peine après une rupture, on n'est pas toujours très lucide).

Ne pas vous remettre avec votre ex si :

☠ Votre ex était violent(e) ou insultant(e). Ne regardez jamais en arrière. Vous vous en êtes sorti(e) ! Si vous vous sentiez isolé(e) de vos

proches, nul(le), rabaissé(e), critiqué(e), utilisé(e), cette personne n'est pas pour vous.

Y'a pas à tortiller...comme on dit ! 😊

- ☠ Vous manquez d'autres options donc vous avez peur de la solitude ? C'est une mauvaise raison d'y retourner. Beaucoup de gens ont du mal avec la solitude, or, apprendre à être bien en solo est important pour l'équilibre d'une personne. Cela évite de tomber en dépendance affective. Apprenez à être à l'aise, tout(e) seul(e) et célibataire ! A vous suffire, avant d'être en couple. La solitude peut d'ailleurs avoir un impact dramatique sur notre estime de nous. Et quand celle-ci commence à baisser, nos exigences baissent avec. C'est précisément cet effet qui vous fait retourner vers quelqu'un avec qui, vous le savez au fond, vous n'aurez jamais la relation que vous voulez. C'est ce qui éloigne très souvent les gens non seulement d'un renouveau avec leur ex mais encore de nouvelles rencontres. Il ne s'agit pas de *multi-dater* toute la vie avec des centaines de personnes (ni même de coucher avec toutes les personnes avec qui vous flirteriez). Mais pendant un temps, ça aide ! La logique est simple : Si je vous mets sur une île déserte avec une personne du sexe opposé, d'ici peu, vous commencerez à avoir envie d'elle, que ce soit votre genre ou non à la base. Notre besoin

inné de connexion et d'intimité peut avoir cet effet déformant. Si cette personne menaçait de quitter l'île et de vous y laisser solo, je pourrais vous pardonner de vous sentir désespéré(e) à l'idée de la perdre. Si toutefois, quatre nouvelles personnes du sexe opposé étaient introduites sur l'île, votre sens de la perspective serait restauré. Vous commenceriez à être la personne chassée et pas celle qui chasse, et en plus vous auriez le choix donc vous ne pardonneriez pas qu'on vous manque de respect. Vous comprenez où je veux en venir ? La solitude est aussi importante, sinon plus, à certains moments de notre vie, que d'être entouré(e) de gens. Ce sont précisément ces moments où nous nous permettons de grandir intérieurement. Vous vous demandez peut-être comment vous allez vous débrouiller tout(e) seul(e), mais c'est justement comme ça qu'on apprend à se débrouiller. C'est une phase nécessaire. Affronter son vide intérieur.

- ☠ Si que vous ne pouvez pas supporter l'idée que votre ex passe à autre chose, c'est carrément une mauvaise raison. C'est possessif et égoïste. En gros, vous voulez faire rechuter tout le monde car vous ne supportez pas qu'on s'en sorte avant vous. Si l'idée qu'il ou elle trouve quelqu'un d'autre vous fait chier, mais que vous ne voulez pas vous remettre sérieusement avec

pour les bonnes raisons, l'opération « récupérer votre ex » n'est pas la solution pour vous. Passez à autre chose et laissez votre ex être heureux(se), comme vous le serez. L'ego n'a pas sa place ici !

☠ Vous voulez vous prouver qu'il ou elle vous veut toujours ? Devinez quoi ?! Ce n'est pas une bonne raison. Une personne peut recoucher avec son ex sans vraiment trop y penser, par facilité ou par nostalgie. Cela ne veut rien dire du tout ! Vous risquez juste de remettre le doigt dans cet engrenage qui n'a jamais marché et ne marchera jamais. La victoire de savoir que vous pourriez l'avoir à nouveau est une victoire superficielle qui vient de votre propre insécurité et de votre besoin de vous prouver des choses. Cherchez plutôt quelqu'un avec qui vous avez des projets et des valeurs vraiment compatibles.

### **L'introspection est-elle faite ?**

Je veux vous éviter de tomber dans la *friendzone*, ou d'être la personne qui force pour se remettre ensemble alors que l'autre s'en fiche un peu. Vous ne voulez pas être un choix par défaut. Certaines personnes espèrent un temps fou que leur ex revienne... sans vraiment que rien ne justifie cet espoir. Alors, faites attention !

Il est important de comprendre son ex et les raisons de la rupture... quelles étaient vos incompatibilités?

Par exemple, avez-vous considéré l'autre comme acquis? L'avez-vous délaissé(e)? Ou bien considériez-vous tout ce qu'il ou elle faisait comme un dû sans l'apprécier ?

La routine a-t-elle eu raison de vous? Vous êtes-vous empâtés?

Y avait-il un manque d'épanouissement dans le couple?

Est-ce qu'il y avait des non-dits entre vous? Adultère ou autre chose que vous vous cachez ou des choses sur lesquelles vous vous mentiez ?

La cause était-elle plutôt une maladie chez vous ou chez votre ex? Comme une dépression, par exemple... Et que proposez-vous pour remédier à ce mal-être ?

Saviez-vous que l'autre n'était pas bien dans la relation ? Pourquoi n'avez-vous pas réagi?

La peur de perdre votre ex, des sentiments trop forts vous ont-ils fait merder la merde ? Vous

êtes-vous auto-sabotés ? Etait-ce votre bien-être dans la relation qui expliquait votre immobilisme ? Comment allez-vous gérer ça, cette fois ?

Maintenant vous avez compris...

Une rupture est rarement préméditée, ça arrive souvent en mode « goutte d'eau qui fait déborder vase » et il arrive que les mots dépassent la pensée des uns et des autres. Si c'est votre cas, ce n'est pas une mauvaise chose en ce qui nous concerne pour notre mission reconquête!

Car maintenant vous avez compris votre part de responsabilité dans la rupture (et la part de votre ex) et on va donc pouvoir travailler sereinement.

Les ruptures ont la capacité de devenir les pires, les plus douloureux, ou bien les meilleurs moments de notre vie amoureuse.

Lors d'une rupture, nous avons tous besoin de quelqu'un qui rappelle que nous pouvons survivre à cette période douloureuse et devenir une meilleure personne, non seulement pour avoir enduré avec résilience, mais aussi pour avoir prospéré avec force durant cette période difficile. Je sais que je n'aurais jamais survécu à certaines

de mes pires ruptures relationnelles sans des personnes autour de moi qui m'ont m'inspiré, encouragé et m'ont donné un coup de main pour me remettre sur pied et me remettre dans le sens de la marche.

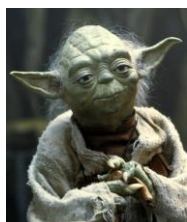
## LES BASES

*“À la caisse d'un supermarché, qu'est-ce qu'on ne demande pas à son ex ?  
Sa carte de fidélité.”*

Bien que chaque rupture amoureuse soit unique et spéciale, les conséquences sur les vies des gens se ressemblent souvent beaucoup. Et les actions à mettre en place pour s'en sortir par le haut aussi.

Une mauvaise rupture peut être considérée en psychologie comme un traumatisme. On parle parfois de deuil amoureux.

Ma prescription du docteur « je récupère mon ex » ?



*Du temps il va falloir, jeune Padawan, remettre de l'ordre dans ta vie tu dois. Et travailler sur toi pour travailler sur ton niveau d'estime de toi et de confiance intérieure.*

Je vais vous parler de la nécessité de reconstruire votre vie, et c'est ensuite seulement,



que vous envisagerez peut-être de retourner vers votre ex. MAIS vous n'y retournez avec mon approbation qu'en vous sentant plus fort(e) et positif(ve), sûrement pas parce que vous avez peur, de la misère affective et sexuelle. Car si vous y retournez par faiblesse, cela ne fera finalement que lui donner encore plus d'emprise sur vous pour vous faire souffrir à l'avenir. Ou bien, votre ex perdra encore un peu plus du respect pour vous. Je sais que cela peut sembler difficile à entendre mais je préfère ne pas prendre de pincettes.

En période post-rupture, la vie a moins bon goût. En particulier quand vous vivrez quelque chose de sympa que vous auriez aimé partager avec votre ex, ou bien quand vous referez quelque chose que vous faisiez ensemble. Au bord de la mer ? « *Ouin, ouin, mon ex n'est pas là !* » Lors d'un repas de famille sous les tilleuls ? « *Ouin, ouin, mon ex n'est pas là !* » Un super bon film au ciné ? « *Ouin, ouin, mon ex n'est pas là !* » A la salle de sport où vous alliez ensemble « *Pourvu que je ne croise pas mon ex (mais en fait j'espère que si) !* »

Vous apprendrez à récupérer votre ex, mais vous apprendrez également à devenir la femme ou l'homme de ses rêves (et des vôtres)...ou bien

la femme ou l'homme des rêves de quelqu'un d'autre, et tant mieux pour vous dans TOUS LES CAS ! Vous allez vous sentir plus autonome, plus vivant(e) et plus enthousiaste.

C'est élémentaire mais pour récupérer votre ex, ou pour trouver mieux, vous allez devoir l'attirer à nouveau. Plus aucune attirance = pas d'ex !

Bien sûr, l'attirer ne sera qu'un début. Mais il faut bien commencer quelque part !

L'idée ici c'est que ce n'est pas comme si vous appreniez à séduire pour la première fois. Mais un peu quand même. Car vous voulez séduire votre ex nouvellement lors d'un nouveau premier rendez-vous. Vous ne voulez pas vous revoir juste par nostalgie pour un plan cul. Il faut faire ressentir à votre ex les sentiments qu'il ou elle a ressentis lors de votre première rencontre. Et même, pourquoi pas, en plus forts ! C'est ça de maîtriser l'attirance !!!

Je vais donc vous expliquer ici comment fonctionne cette attirance durable que l'on recherche tous !

A rien ne sert de la jouer « hard to get » et de faire semblant d'être un « challenge ». Surtout que

si vous faites ça sur une personne qui n'a pas une confiance en soi à toute épreuve, vous risquez de la démotiver. Et puis ça risque d'être chiant pour tout le monde.

Si la personne vous plaît et que vous voulez qu'elle s'investisse à fond, vous devrez vous investir aussi (mais de manière mesurée et proportionnelle). Bien sûr, si vous êtes du genre trop collant(e), jouez-la « hard to get » et « challenge » autant que vous le pouvez, ça devrait vous faire avoir une attitude juste normale. Mais je ne pense pas que vous soyez désespéré(e) à ce point ni que vous perdiez le contrôle comme ça !

Votre ex devra prouver qu'il ou elle en vaut la peine en montrant un certain investissement dans la relation. Et vous manifesterez qu'il ne suffira pas de vous accorder une petite attention initiale pour que vous cédiez.

Les gens pensent que plaire physiquement ne concerne que votre apparence plastique, mais ce n'est pas vrai. Il s'agit de la façon dont vous êtes perçu(e) avant tout. Je pense que l'on a tous et toutes été déjà attiré par quelqu'un qui n'était pas plastiquement beau ou belle.

Il faut préciser aussi que l'attraction n'est pas

une hiérarchie. Une personne peut être très attirée par vous, et une autre beaucoup moins. C'est ce qu'on appelle le concept d'alchimie. Le courant passe plus ou moins entre deux personnes, et ça ne veut rien dire de leur « valeur ».

Que pouvez-vous faire tout de même ? Optimisez votre physique, votre démarche, votre langage corporel, votre façon de parler, votre santé, le choix de vos vêtements...

Ensuite, je vous conseille de montrer que la porte est entrouverte. Les hommes et les femmes veulent sentir que les choses avancent, que quelque chose se crée, que quelqu'un chose est possible. Chacun veut sentir que l'autre est accessible... mais qu'il y a des étapes à franchir pour mériter de gagner l'attention tant recherchée. Ce n'est pas gagné d'avance ! Les hommes apprécient les choses qu'ils gagnent ou qu'ils méritent, ce n'est pas un secret. Et les femmes ne veulent pas non plus d'un mec désespéré qui serait avec elle car il n'aurait pas d'autre possibilité.

Vous montrerez que vous vous respectez et cette personne aspirera à vous respecter aussi. Vous avez des limites ? Des choses que vous ne tolérez pas dans une relation ? Dites-le ! C'est

comme ça, d'ailleurs que, même à la longue, vous ne vous ferez pas bouffer dans une relation !

Donc il faut avant tout savoir quelle est votre conception d'une bonne relation ? Avez-vous déjà fait le point ? Sinon, je vous invite à le faire maintenant. Communication, confiance, honnêteté, fidélité, fiabilité, respect, se tirer vers le haut mutuellement ? Est-elle compatible avec la conception de votre ex ?

Avez-vous de choses à mettre sur la table ? A apporter à l'autre ? Une relation n'est pas rationnelle, certes, mais pourquoi êtes-vous une chance pour l'autre ? Vous devez visualisez que vous êtes autant une chance pour votre ex que votre ex pour vous (sinon plus).

Il y a tant d'autres façons de communiquer sa valeur, des façons constructives je veux dire pas des petits jeux de pouvoir.

La valeur perçue peut être liée à l'intelligence, à la capacité à être attentionné(e), à la gentillesse et à la confiance en soi, au sens de l'humour, à l'excitation et à la positivité que vous apportez dans la vie, ainsi qu'à l'indépendance et à la capacité à prendre soin de sa propre vie. A votre énergie masculine ou féminine, etc.

Devenez la meilleure version de vous-même ! Faites du développement personnel ! C'est comme ça que vous aurez énormément de valeur perçue ! Oubliez les petits jeux de manipulation censés faire monter votre valeur artificiellement : en creusant un peu, derrière le vernis, l'autre risque d'être déçu(e) et de vous trouver ridicule.

La connexion, c'est quand vous avez vraiment l'impression d'être liés. Cela vient principalement d'une compréhension de l'autre et d'une compatibilité partagées. Une même vision de la vie aussi. « Est-ce que je me sens compris(e) par cette personne ? Et est-ce que je la comprends ? Est-ce que nos croyances, nos idées et nos façons de penser sont liées ? Avons-nous des valeurs communes ? De projets communs compatibles ? »

C'est ça qui crée la connexion. ATTENTION, il est tout à fait possible d'avoir de l'alchimie ou de l'attirance mais sans aucune connexion. C'est pourquoi la connexion est un élément essentiel de l'attirance durable (celle que l'on recherche).

Pas de connexion (sachant que les gens ne changent pas souvent dans la vie) = pas d'ex !

La rupture étant survenue pour une raison, il

ne faut rien prendre pour acquis, il faudra donc réaccentuer ET l'attraction visuelle ET la connexion (même si vous pensez que vous en aviez une « naturellement » quand vous étiez ensemble).

Ne soyez pas tenté(e) de prendre des raccourcis avec la méthode. Respectez le *timing*. Suivez toutes les étapes.

Je vous garantis qu'à la fin de notre travail, vous serez une personne changée. Avec plus de confiance en vous et un pouvoir sur la vie repris en main.

Une petite voix qui a envie de se rassurer me demande sûrement, est-ce généralement une bonne idée de vouloir récupérer son ex?

Votre vision, en tout cas avant de me lire, était biaisée. Elle n'était pas « dois-je retourner avec mon ex » mais plutôt « comment retourner avec mon ex ». Nous avons déjà avancé, et ça c'est sain. Nous avons changé le niveau de réflexion.

Est-ce la bonne chose à long-terme pour votre vie ? Bien sûr, cela pourrait vous apporter une illusion de soulagement à votre douleur et à votre solitude. Mais ce n'est pas la question. La seule

question qui vaut est : est-ce le meilleur choix pour vous de retourner avec votre ex ?

C'est difficile à savoir pour moi... et peut-être pour vous, pour l'instant. Imaginez si, dans 5 ans, vous êtes marié(e) avec une AUTRE personne extraordinaire... vous ne regretteriez pas votre ex !

Parfois vos parents, vos amis, n'aimaient pas votre ex donc ça leur fait plaisir et ils vous disent juste « *1 de perdu 10 de retrouvé* ». Mais ces personnes n'étaient pas là lors des meilleurs et des pires moments. C'est VOUS qui devez décider. Pas les autres.

Pour vous aider à réfléchir, sachez qu'il existe de nombreuses autres raisons de NE PAS se remettre avec un ex. Voyons en encore :

- ☠ Nous avons tous tendance à idéaliser les romances du passé. Vu de loin, ça a l'air facile. On vivait un enfer mais quand on est célibataire, on se dit que ce n'était pas si grave et on ne se souvient que des bonnes choses. Ne laissez pas la simple nostalgie vous faire idéaliser la relation.
- ☠ Vous pourriez vous laisser aller à penser « je ne trouverai personne comme lui/elle ». Sortez plus, mettez-vous sur des sites de rencontre.



- ☠ « J'ai fait une erreur en le/la quittant ! »  
N'oubliez pas les mauvais côtés qu'avait cette relation. Il faut y retourner en conscience, le cas échéant.
- ☠ Si la femme nouvellement célibataire au cœur brisé consacrait autant de temps et d'énergie à trouver quelqu'un de nouveau qu'à poursuivre son ex, elle serait étonnée du nombre d'options qu'elle aurait réellement. Un homme se donnant les moyens de travailler sur sa séduction et de sortir davantage pourrait également avoir des résultats très intéressants !  
Ne vous remettez pas avec votre ex « faute de mieux » ou par flemme de vous bouger le cul !
- ☠ Un accident ponctuel a mis fin à la relation. Un exemple classique serait que votre ex vous a trompé(e). La question est : Tout est-il pardonnable ? « Est-ce quelque chose que je suis prêt(e) à laisser derrière nous pour passer à autre chose sans amertume ni colère, et sans que cela bouleverse fondamentalement mon bien-être et mon sentiment de sécurité dans la relation ? » Il ne faudra pas sans cesse revenir sur ce sujet à chaque dispute « oui mais toi tu m'as trompé(e) » comme un argument massue. Sinon, c'est foutu pour de bon !
- ☠ Pardonnez-vous un simple incident, ou bien son erreur indique-t-elle un comportement général inacceptable ? Ou bien des manques,

non-dits ou dysfonctions dans la relation... Souvent, les problèmes de surface ont des sources plus profondes. Si on vous a trompé(e), la question à se poser est « pourquoi ? » Et aussi : pouvez-vous y remédier ? Ne vous dites pas « il suffit de faire en sorte que les circonstances ne se reproduisent pas et ça ira » NON, il faut régler le problème de fond ! Par exemple, ne reprenez pas un alcoolique qui n'a pas fait une cure ! Ne vous laissez pas attendrir par les violons : « désolé(e) j'ai des remords ». Cela ne vaut rien, un ex qui a merdé dit quasiment toujours ça.

☠ Il serait naturel de supposer, si c'est l'autre qui a merdé grave, que votre ex vous a demandé de revenir et que jusqu'à présent, vous avez refusé. Un simple oui (accompagné d'un nouvel ensemble de règles pour la relation et le fait de l'avoir fait(e) galérer un peu) pourrait alors suffire. Mais si, dans de telles circonstances, votre ex n'essaie pas de vous récupérer, procédez alors avec prudence. En ne recherchant pas votre pardon et la réconciliation, cela montre déjà son attitude laxiste, un certain « je m'en foutisme » envers votre ancienne relation et que sa fierté est plus forte que tout, ce qui n'augure rien de bon pour une nouvelle tentative. Vous ne devriez pas reprendre quelqu'un qui aurait merdé et ne

montrerait pas que vous récupérer est sa priorité « numéroouane ».

✘ Si la relation s'est terminée à cause de quelque chose que vous n'aimiez pas dans sa personnalité, c'est très dangereux d'essayer de récupérer votre ex. Ce serait autre chose si votre ex vous demandait de revenir et vous promettait un changement. C'est très risqué si vous essayez de récupérer votre couple avec l'espoir que « peut-être quelque chose a changé » ou « peut-être que cette fois je vais arriver à supporter ». « *Trompe-moi une fois, honte à toi ! Trompe-moi deux fois, honte à moi !* » dit le dicton. Si vous y retourniez en vous fourvoyant vous-même, vous ne pourriez plus vous en prendre à votre ex. Vous ne pourriez vous en prendre qu'à vous-même !

✘ Et si c'était un truc que vous aviez, ou n'aviez pas fait, qui l'avait fait rompre avec vous ? Dans ce cas, vous devez assumer l'entière responsabilité de quelque chose que vous devez changer. Notez cependant que vous n'avez pas forcément trompé votre ex par plaisir. Cela pouvait être le signal que quelque chose vous manquait dans cette relation. Dans tous les cas, la règle de base est celle-ci : Ne changez rien pour faire revenir un(e) ex qui ne vous ferait pas de bien. Si vous devez changer d'une manière qui vous rabaisse ou va à

l'encounter de vos principes et valeurs, à long-terme, même si vous récupérez votre ex maintenant, vous finirez malheureux ou malheureuse. Maintenant, si vous acceptez de changer parce que vous sentez que c'est pour le mieux alors, faites-le ! Avant une nouvelle tentative, vous devez évidemment avoir changé des choses. Par exemple, si vous êtes une personne très anxieuse, ayez commencé une thérapie ! Demandez pardon, communiquez que ça ne se reproduira plus car vous avez change des choses et surtout faites en sorte que votre ex sente être votre priorité numéro 1. Que vous êtes sérieux ou sérieuse dans votre démarche.

☠ Il est possible que vous n'ayez même pas conscience de la raison réelle pour laquelle votre histoire s'est terminée. C'est une pratique courante que de ne pas dire les vraies raisons pour lesquelles on souhaite rompre, pour préserver l'autre ou pour s'épargner une argumentation éprouvante. On a déjà vu un homme quitter une femme parce qu'il se sentait coupable de l'avoir trompée, mais ne jamais l'avouer. Quand on vous énonce des raisons fumeuses pour justifier une rupture, prenez-en conscience.

☠ N'acceptez aucun arrangement à la con consistant à coucher ensemble de manière

intermittente pour tenter périodiquement de masquer votre malheur. Finalement, vous échouerez à enterrer ces sentiments de solitude, tout en augmentant votre insécurité et en baissant votre déjà faible estime de vous. C'est l'espoir « je vais finir par refaire tomber mon ex en amour » qui pousse à ce genre de comportement. Mais ça fait clairement plus de mal que de bien sur le long-terme. Si vous n'êtes pas capable d'être détaché(e) et de compartimenter (ce qui est le cas de 99,9% d'entre vous, ne faites pas ça !) Gagnez en confiance vous donnera la force de rejeter les mauvais comportements, d'arrêter de mettre les mauvaises personnes sur un piédestal et vous permettra d'avancer sans la peur paralysante du rejet.

- ✘ En mode « un dernier essai juste pour s'assurer d'avoir bien compris que ça ne va pas marcher », sachez que vous n'avez pas besoin d'obtenir une forme de mot FIN. Vous n'avez même pas besoin que cette personne vous dise « c'est fini pour la vie ». C'est déjà fini ! Faire ça, c'est perdre son temps. Essayer de mettre un énième mot FIN à une situation qui n'allait pas pour vous n'a aucun sens. De quoi avez-vous besoin de plus que de savoir qu'il existe de meilleures personnes pour vous ? « Qui a mis fin ? Qui a quitté l'autre ? A-t-on vraiment

dit que c'était fini fini ? » Tout ça, ce sont des détails.

✕ Le principe de cohérence. Il est compréhensible qu'après avoir passé tant de temps avec personne et consacré tant d'énergie à une relation, vous vouliez que cela « paye ». Mais ce n'est pas comme ça que la vie fonctionne. Le temps que nous passons, même dans des relations foireuses, n'est jamais perdu, on a appris sur le couple, sur nous-même, sur le sexe opposé. Cela ne signifie pas qu'il n'y a rien à regretter, c'est juste deux problèmes différents. Rappelez-vous qu'il y a eu des moments dans votre vie où vous avez pleuré la fin d'une époque. Peut-être que c'était en quittant l'école, ou un travail, ou un endroit où vous viviez, ou un ami, un(e) amant(e)... et la vie s'est renouvelée à chaque fois, apportant de nouvelles aventures et défis, de nouvelles sources de joie et de beauté, de nouvelles expériences et de nouvelles leçons. Il y a trop de choses à vivre pour passer tout son temps à se soucier de ce qui est terminé. Ne vous laissez pas gouverner par le principe de cohérence, si parfois il permet de persévérer et d'atteindre son but, ne fait souvent

qu'encourager les gens à aller toujours plus loin dans l'erreur et à ignorer les signaux contraires (*red flags*).

## ÉTAPE 1 - La période sans contact

*“Quel est le pire prénom pour une ex ?  
Emma, parce que Ex-Emma (eczéma).”*

Une énorme partie de la magie qui opère ou n'opère pas pour récupérer son ex a lieu pendant que vous n'êtes PAS en contact. Quand vous vous manquez et repensez à la relation. L'attirance grandit aussi pendant l'absence.

Peut-être que c'est vous qui avez largué votre ex (position la plus confortable sans doute). Ou peut-être même que c'est l'autre qui a rompu avec vous. Peu importe le scénario : ce qui est crucial avant tout, c'est ce que vous allez faire juste après.

Il est crucial que vous suiviez la règle du « sans contact » si vous voulez avoir une chance de récupérer votre ex.

Vous n'initiez rien pendant 28 jours. Je ne peux pas être plus clair.

Evidemment, une reconquête ne se mène pas de la même façon si vous étiez ensemble depuis 10 ans ou si c'était une histoire de moins d'un an. Si votre relation était courte (du type coup de foudre et faux départ) et que vous n'avez pas



commis d'erreurs dramatiques, alors vous devriez faire un silence radio moins long (14 jours).

Si vous avez vécu ensemble et qu'il faut s'écrire de manière urgente pour les factures, les impôts ou les enfants, soit... mais assurez-vous que le contact se cantonne strictement à ces sujets urgents.

Pas de contact ça veut pas non plus de *story* sur Snapchat en pleurant avec la peluche que votre ex vous avait offerte. Ca fait pitié ! Arrêtez l'espionner sur ses réseaux sociaux aussi !!! Ca fait encore plus pitié !

Arrêtez toute tentative d'attirer son attention. Ne vous mettez pas en position demandeuse ou d'attente.

Laissez-vous de l'espace, laissez-vous la possibilité de prendre du recul... voire même la simple possibilité de vous manquer mutuellement.

La colère de la rupture peut ainsi retomber.

Et, de votre côté, cela vous permet d'apporter des changements positifs dans votre vie et de devenir plus attrayant(e) durant le processus.

Si vous harceliez votre ex maintenant de messages suppliant de vous reprendre et que vous videz votre sac en disant tout ce que vous avez sur le cœur... tout ce que cela va faire, c'est valider son choix de vous exclure de sa vie. Lui envoyer des messages culpabilisants ou prises de tête n'est pas une bonne idée non plus.

La plus grosse erreur que vous puissiez faire en ce moment serait de passer en mode victime, en mode bébé ou en mode oppressant(e) désespéré(e) qui veut se remettre avec son ex à tout prix.

Vous n'êtes pas quelqu'un qui a besoin d'être sauvé !

Faire des conneries désespérées, comme l'appeler à plusieurs reprises pour saturer son répondeur, lui envoyer de longs e-mails... Être submergé(e) par les émotions négatives et lui casser les couilles ou les ovaires. NON !!!

Vous allez devoir faire une détoxification ! Cela ne veut pas dire que vous allez jouer un rôle et faire semblant d'être insouciant(e).

Cherchez à trouver l'équilibre parfait entre les deux attitudes.

Si vous pensiez que ce serait une bonne idée d'essayer de rendre votre ex jaloux ou jalouse en flirtant avec d'autres personnes devant lui ou elle, ou essayer de pleurer et de le/la supplier de revenir, ou envoyer des messages de colère en lui disant quel connard il est ou quelle salope elle est... tous ces comportements vont l'amener à se braquer. Gardez vos émotions négatives pour vos ami(e)s et votre famille ou pour votre coach...

Pendant ces 28 premiers jours, vous ne devez lui donner aucune raison de se braquer contre vous.

Laissez mijoter la personne toute seule. Laissez cette personne passer par son propre processus de guérison.

Il existe une seule chose que vous autorise à faire avant la période sans contact (en plus des impôts et des enfants). Environ 3 jours après la rupture, vous pouvez envoyer à votre ex une lettre (sous la forme d'un SMS, d'un e-mail ou d'une enveloppe papier manuscrite). Précision : cela ne fonctionne que si l'autre personne vous a largué(e).

Exemple : *« Salut ! Malgré la façon dont tout s'est terminé entre nous, je voulais juste te remercier pour [temps passé ensemble]. Ça a été l'une des plus incroyables et*

*intenses de ma vie. Je n'oublierai jamais [mettre ici un voyage ou un souvenir fort] et nos [insérer ici une habitude de couple que vous aviez] ensemble me manqueront [insérez les souvenirs qui vous viennent en tête ici]. Prends soin de toi. Je garderai un bon souvenir malgré tout. Bonne chance pour la suite »*

Faites court. Passez pour quelqu'un de bien. Remuez les bons souvenirs l'air de rien.

Vous pensez peut-être même : « J'AI TROP PEUR QU' IL/ELLE RENCONTRE QUELQU'UN D'AUTRE DONC JE DOIS FAIRE ACTE DE PRESENCE DANS SA VIE ! » Mais... c'est seulement 28 jours ! Il faut être raisonnable !

Il est extrêmement peu probable qu'une personne soit en couple moins d'un mois après une rupture. Ou alors ce ne serait qu'une aventure passagère. Ce sera probablement du sexe occasionnel. A la limite, une relation pansement, une relation de rebond. Si c'est le cas, ça signifie que la personne essaye juste de revivre comme avec vous les bonnes choses de l'intimité mais elle n'y arrivera pas aussi vite que ça, statistiquement. Si votre ex a rompu avec vous, en ce moment, il/elle va essayer de s'en tenir à cette décision. Se prouver que c'était la bonne

chose à faire. Il risque juste de ne pas y arriver. Et si votre ex passe à autre chose POUR DE BON, c'est juste que ce n'était pas la bonne personne. Ne jugez pas votre ex : Tout le monde a le droit d'avancer ou de reculer à sa manière.

Un homme ou une femme qui a rompu a son monologue intérieur et sa fierté. Tout le monde a besoin de temps pour se calmer. A rien ne sert de se précipiter si vous souhaitez récupérer de manière rationnelle.

Ces 28 jours d'absence sont nécessaires pour commencer à avancer, et prendre un certain recul sur l'ensemble de la relation. Une vue d'ensemble. Faites le point sur votre relation. A-t-il/elle répondu à vos besoins ? Y avait-il un comportement de sa part que vous ne pouviez plus gérer ? Ou y a-t-il un comportement de votre part sur lequel vous êtes prêt(e) à faire des compromis ?

Immédiatement après une rupture, il est normal que vous ayez l'impression que vous devez vous remettre avec votre ex à tout prix. Mais ce mois-ci, refusez d'y penser. Il faut faire preuve de volonté !

C'est plutôt le moment de faire quelques changements et de commencer à prendre soin de vous, ce qui vous rendra finalement dix fois plus attirant(e) si vous souhaitez toujours récupérer votre ex par la suite.

Bref, pendant les 28 premiers jours post-rupture, ne prenez pas contact avec votre ex (à l'exception de la lettre manuscrite éventuellement si vous vous sentez).

Bon, et si vous avez contacté votre ex AVANT de lire ce guide ? Commencez MAINTENANT la période sans contact. Il n'est jamais trop tard pour bien faire.

Et si vous avez rompu avec votre ex mais que vous vous parlez tous les jours ? N'ayez crainte. A partir de ce moment, faites une pause de quelques semaines (idéalement 28 jours) et évitez donc tout contact.

Si vous parlez tous les deux tous les jours en ce moment, cela peut lui sembler au départ une décision déroutante de votre part. C'est une bonne chose de dérouter.

Et si vous avez rompu il y a un mois ou deux ?

Si vous n'avez pas parlé du tout depuis la rupture, vous avez déjà terminé l'étape sans contact et pouvez passer aux étapes suivantes.

Et si vous êtes dans un espace-temps étrange où vous envoyez constamment des SMS et discutez régulièrement, je vous conseille de commencer maintenant à couper le contact pendant quelques semaines. Prenez votre indépendance de ce fantôme.

Si vous ne l'avez pas déjà fait, vous pouvez commencer le processus dès maintenant. Et si vous l'avez déjà fait, tant mieux !

Et si vous êtes voisins ou travaillez ensemble ? Vous ne pouvez alors pas avoir de période sans contact *stricto sensu*. Surtout, ne pas sembler hostile (comme une connaissance amicale) ! L'avantage c'est que votre ex peut activement vous voir vivre de manière plus indépendante, passer à autre chose et apporter des changements positifs à votre vie. Cela peut frustrer votre ex car votre ex aura la chance de vous voir fonctionner pleinement, devenir fort(e), être heureux(se), bien vous habiller, faire un effort particulier pour bien paraître, être en meilleure forme et en meilleure santé...

Quoi qu'il en soit, réduisez considérablement le temps que vous passez à traîner avec votre ex. Recherchez un groupe de potes distinct du sien et passez du temps avec eux loin de lui ou d'elle... si vous passez devant dans le couloir du bahut ou si vous vous retrouvez dans une conversation informelle entre amis, mais n'ayez pas de longues discussions intimes et ne vous attardez certainement pas. Gardez ce sens du mystère. Laissez libre court à son imagination... croyez-moi, le petit vélo va tourner dans sa tête !

Encore une fois, c'est parfaitement bien d'être vraiment vous-même, agréable, heureux(se) et amusant(e) au travail (mais n'en faites pas trop en essayant de « faire semblant » d'être de très bonne humeur, sinon votre ex verra bien que ça sonne faux et pensera que vous compensez ridiculement). Soyez simplement agréable, mais faites bref et ne parlez que si vous devez le faire pour le travail ou si vous ne pouvez absolument pas l'éviter sans avoir l'air impoli(e). J'insiste : la politesse doit être présente. La jouer « bitch » ou « connard » n'apporterait rien. La vraie vie n'est pas une série télé...

A l'inverse, ne vous perdez pas dans des plaisanteries, des bavardages ou des taquineries avec des *private jokes*, des allusions au passé, etc.



Vous avez besoin du juste milieu entre la froideur / le désespoir et le fait d'être trop proches.

S'il vous demande pourquoi vous lui parlez moins tout à coup, dites simplement d'une manière très neutre : « J'ai besoin d'un peu de temps de mon côté pour passer à autre chose en ce moment. Je veux bien que nous restions en bons termes, mais j'espère que tu comprends que nous avons tous les deux besoin de notre espace pour nous-mêmes. »

Après 28 jours, vous pourrez passer à autre chose et suivre les prochaines étapes de ce programme.

Restez ferme avec vos limites. Soyez plus insaisissable. Faites-vous de nouveaux amis et sortez avec un cercle social varié. Laissez votre ex voir que vous ne vous morfondrez pas. Adoptez, un temps au moins, une relation plus formelle avec votre ex.

Et vos réseaux sociaux ? Dans le monde d'aujourd'hui, disparaître complètement de la vie de quelqu'un, même pendant seulement 28 jours, est impossible.

Bloquer votre ex serait une solution extrême et offensante. Il faut assez de force de volonté pour simplement ne pas aller sur son profil.

Je vous recommande de ne pas consulter votre Facebook ni votre Instagram pendant 28 jours au cours de votre « période sans contact ». Mais il y a de fortes chances que vous soyez tenté(e), surtout si vous pensez qu'il y a une chance que votre ex le fasse, de publier des photos avec un sens caché et pour vous faire du mal en disséquant de manière médico-légale où votre ex est allé et ce qu'il ou elle faisait (et avec qui lol). Vous devriez faire une detox complète.

- ☠ Ne *likez* PAS ses messages ou photos.
- ☠ n'allez pas consulter son profil.
- ☠ Ne postez pas sur son mur Facebook.
- ☠ N'envoyez pas de photos ou de messages privés.

Inversement, tout ce que vous publiez ou autorisez sur votre profil Facebook en ce moment peut être scrupuleusement lu par votre ex. Dire à demi-mot que vous êtes déprimé(e) et triste. Que c'est la merde pour essayer de l'attendrir, ça fait juste pitié.

- ✖ Transpirer la solitude Netflix dans votre robe de chambre pour la septième fois cette semaine.
- ✖ Embrasser des gars/filles au hasard que vous avez rencontrés dans une boîte de nuit pour tenter de rendre votre ex jaloux. Cela rendrait juste votre ex amer et ferait monter sa colère contre vous.
- ✖ Publier de faux messages optimistes sur votre bonheur. Ne surjouez pas !
- ✖ Ecrire sur le mur de vos amis que ça ne va pas.
- ✖ Vous ne voulez pas faire de coups de pute, ni être quelqu'un pour qui votre ex ressent de l'animosité. Continuez d'être la femme ou l'homme que votre ex voudrait épouser.

Ne nuisez pas à votre crédibilité. Ne laissez transparaître que votre meilleur côté, peu importe ce qui se passe réellement émotionnellement.

Vous pouvez publier une photo de vous à la mer avec un grand sourire, ou peut-être au sommet d'un monument ou sur une colline après une randonnée...

Disons que vous avez pris une photo de vous avec une citrouille géante. Vous êtes magnifique dans une nouvelle robe d'été, et même s'il fait jour, votre ex voit à quel point vous vous êtes maquillée pour être belle **POUR VOUS**. Si vous

êtes un homme, les cheveux et la barbe entretenus, la muscu vous a fait du bien et ça se voit sur la photo ;)

Attisez sa curiosité !

Montrez que vous n'êtes plus aussi casanier ou casanière mais sans en faire trop...

Votre ex va aussi se demander qui est derrière la caméra en train de prendre la photo, par exemple. C'est aussi subtil que ça !

Que faire si votre ex essaie de vous appeler, de vous envoyer un SMS ou de vous envoyer un message sur les réseaux sociaux pendant cette période ???

NE PAS répondre pourrait en soi être considéré comme une réponse émotionnelle à ses actions (tout comme le/la bloquer). Et c'est risqué si son message est important : pour les impôts, pour une facture ou pour les enfants...

L'idée ici n'est pas de l'éviter à tout prix. S'il ou elle en a vent, alors il ou elle commencera à penser que vous calculez tout et que vous jouez à des jeux de manipulation, ou que c'est une bataille d'ego pour savoir qui est le ou la moins affecté(e)

Si votre ex est la personne qui initie le contact, alors seulement vous êtes autorisé(e) à répondre. Mais, la plupart du temps pendant cette période initiale, je m'abstiendrais de répondre aux messages. Surtout si votre ex dit simplement « je pense à toi », ne ressentez pas le besoin de lui répondre quoi que ce soit.

Vous ne devez pas non plus quitter la table quand vous êtes avec vos amis ou votre famille pour répondre soudainement à son appel téléphonique précipitamment. Envoyez juste « *Désolé(e), j'étais à un dîner avec des amis, quoi de neuf ?* »

À moins que votre ex ne vous dise de manière sûre et certaine vouloir que vous reveniez dans sa vie, n'échangez pas beaucoup de SMS pour l'instant.

Un homme/une femme peut vous envoyer des messages immédiatement après la rupture pour plusieurs raisons (et pas que pour des bonnes raisons).

- ☠ Se sent coupable.
- ☠ Veut voir que vous allez bien : les hommes veulent souvent être rassurés que les femmes passent bien à autre chose parce qu'ils ne

supportent pas l'idée qu'elles souffrent.

- ✖ Votre ex est nostalgique : un homme peut vous envoyer un texto parce qu'il commence à penser aux bons moments et commence à ressentir le manque (surtout quand le mec est tout seul et n'a pas vu une femme depuis longtemps).
- ✖ Votre ex a peur de vous laisser partir - Certaines personnes ressentent le besoin de *checker* la situation régulièrement parce qu'elles ont peur au début que vous avanciez plus vite qu'elles, et veulent savoir que vous n'avez pas soudainement commencé à sortir avec quelqu'un d'autre. Cela vient souvent de la jalousie... ce n'est pas le signal que votre ex a envie de se remettre en couple avec vous. Cela signifie simplement qu'il y a de la peur, de la solitude et un besoin de validation. A ce moment, votre ex a besoin de se sentir important pour quelqu'un qui l'attire et dont il ou elle se sent proche.

Si votre ex vous appelle, soyez bref ou brève (environ 5 minutes), soyez gentil, mais excusez-vous rapidement et soyez celui ou celle qui met fin à la conversation.

*«Je sais que nous échangeons encore depuis la rupture, mais j'ai personnellement besoin d'une certaine distance pour pouvoir avancer dans ma vie et rester si proches en ce*

*moment ne fait que rendre les choses plus difficiles. Si quelque chose a soudainement changé pour toi au sujet de la rupture, nous pouvons en parler et pourquoi pas arranger les choses, mais à part cela, j'espère que tu comprends que j'ai vraiment besoin d'espace en ce moment. »*

Les seuls messages que vous devriez prendre au sérieux de sa part sont ceux dans lesquels votre ex dit quelque chose comme : « *J'ai merdé, j'ai fait une erreur* », ou « *Est-ce qu'on peut parler s'il te plaît ? Je pense que se séparer était une erreur* »

Surtout, ne commencez pas à revenir à genoux juste parce que votre ex vous a donné un peu de son attention.

De même, ne soyez pas juste un soutien pour aider votre ex à pleurer et à surmonter la rupture. Vous n'êtes pas son/sa psy ! Cela le ou la fait se sentir mieux, mais cela ne vous fera pas de bien à vous.

Si vous lui parlez au téléphone et que votre ex met en place insidieusement une conversation décontractée normale, l'air de rien, ne vous y laissez pas embarquer trop longtemps.

Donc si votre ex dit : « Pouvons-nous parler ? », dites-lui : « Puis-je d'abord demander pourquoi ? » Il pourrait alors dire : « Je veux clarifier les choses » ou « Je veux juste qu'on parle ». Vous devez être la personne la plus forte ici. Cela lui fera immédiatement vous voir comme une personne de grande valeur et son niveau de respect pour vous remontera.

Votre ex sentira aussi le fait que vous lui manquez avec douleur et ça lui fera du bien un peu ! Chacun gère différemment mais ne lui rendez pas les choses faciles si pour vous c'est dur. Ne soyez pas trop gentil/gentille faible.

Commencez la guérison MAINTENANT. Coupez les ponts un temps. Désintox.

Vous ne devriez jamais communiquer du désespoir, de la dépression, de l'impuissance, de la solitude, de la colère ou de l'indignation.

Résilience force et humilité sont vos maîtres-mots.

Ayez une confiance intérieure, en la vie et en vous-même, et en votre capacité mentale à aller de l'avant et à passer à l'action.



De la détermination intérieure, celle qui pousse à se relever d'une perte ou d'un échec et d'affronter à nouveau l'avenir avec un sentiment d'optimisme.

Gardez votre modestie, au lieu d'être arrogant(e) et de mettre trop d'orgueil dans vos interactions. C'est vous, pour le meilleur et pour le pire, en essayant d'être la meilleure version de vous-même, et sans prétendre le contraire ni jouer un rôle.

Imaginons que votre ex demande « *Comment ça va ?* » Un exemple de réponse parfaite à cela serait : « *Juste sorti(e) d'un cours de self-défense. Ça a été une semaine difficile, mais ça se passe bien. Bises* »

Ca communique « je prends soin de moi » et non je bouffe un pot de glace après avoir regardé toute une saison de Grey's Anatomy en pyjama.

« Ca a une semaine difficile » = vous montrez ici que cela n'a pas été facile pour vous, vous ne vous en fichez pas, vous ne surjouez pas. Vous créez de l'empathie en montrant que vous êtes humain(e). C'est ça qui est vraiment puissant ! « Oh oui ! J'ai passé une journée tellement excellente » - ce type de texto *fake* serait contreproductif.

Là, vous mettez de l'empathie, vous êtes honnête. Donc n'envoyez pas un message exagéré comme « *REGARDE COMME JE SUIS SUPER BIEN SANS TOI NANANERE* ».

Juste, soyez équilibré(e) et simplement amical(e).

Si un de ses amis vous branche, vous devez répondre très positivement et de manière optimiste. Sachez que tout sera transmis à votre ex.

Il se peut aussi que cette personne ait envie de vous séduire maintenant que vous êtes célibataire, mais c'est moins probable. Je ne vous conseille pas de le faire si vous voulez toujours récupérer votre ex.

Ne mentionnez pas votre ex auprès de cette connaissance en commun. Dites « *merci d'avoir pris des nouvelles* ». Cela sera transmis à votre ex qui se dira « *Mon ex continue sa vie et ne parle pas de moi de manière obsessionnelle.* »

Le piège ~~de cristal~~ serait de partager vos sentiments douloureux avec n'importe qui. Soyez toujours humble et choisissez la gentillesse au lieu d'être trop dans la joie surjouée, ou même dans une fausse indifférence.

Bon, alors, 28 jours c'est très précis comme *timing*, c'est obligé ?

J'ai remarqué que les gens sont obsédés par cette règle du silence radio sans contact.

La vérité est qu'il n'y a pas de science exacte lorsqu'il s'agit du « sans contact » (nous avons affaire à de l'amour, après tout, donc de l'humain !).

Certaines personnes ont besoin de 21 jours pour se séparer complètement de leur partenaire, certaines ont besoin d'un mois, tandis que d'autres ont besoin de 60 jours !

J'ai remarqué que les gens sont généralement tentés de contacter leur ex trop tôt. Ce sera sûrement le cas pour vous aussi.

Donc, entre 21 et 30j, c'est OK. Après, vous devriez vous sentir à l'aise pour reprendre contact avec votre ex.

On ne joue pas non plus au roi du silence, on ne va pas faire ça pendant 6 mois non plus.

Cela vous fait souffrir ? Alors vous n'êtes pas assez occupé(e) et n'avez pas assez confiance

dans le plan. Le silence radio, ce n'est pas une prison : vous le faites autant pour vous que pour votre ex !

Je sais que ça peut être dur mais c'est normal, si ça peut aider.

(Si c'est votre ex qui reprend contact avec de la froideur, de la colère ou des insultes, comprenez que c'est probablement de la souffrance et/ou de la frustration qui guide son action. Essayez de ne pas rentrer dans ce petit jeu.)

## ÉTAPE 2 -Rétablir le contact avec votre ex

*“Comment on appelle un ex qui s'est comporté comme  
une merde ?  
Un ex-crément.”*

Rouvrir le dialogue avec votre ex ne signifie pas replonger directement dans la dynamique que vous aviez à la fin de la relation. Désolé de vous décevoir !

Il ne faut pas arriver en mettant pression pour avoir la conversion décisive dès que vous l'avez décidé sur la façon dont vous voulez vous remettre ensemble.

Déjà, vous êtes sûr(e) de vouloir vous remettre ensemble ? Oui ? Alors, vous allez balancer des appâts et voir venir...

Première possibilité, utiliser une tierce personne qu'il apprécie (ou un animal) et un événement. Exemple : *« Je te souhaite un bon anniversaire. Mon père aussi t'embrasse. Profite bien ! »*

Deuxième possibilité, utiliser l'intrigue : *« j'ai eu une super nouvelle ! Ça me ferait plaisir d'en discuter avec toi ! On s'appelle bientôt pour en parler si tu veux ! »*

## Comment envoyer ça ?

La première option consiste à entrer en contact par les réseaux sociaux comme Facebook, Instagram. Ils sont assez informels. A condition de ne pas suranalyser son profil... Qu'il y ait ou non de nouvelles personnes du sexe opposé dans ses photos n'a aucune importance en fait.

Juste, si vous découvrez que votre ex vient d'obtenir une promotion ou trouver un nouveau job, cela peut être une information utile à utiliser comme excuse pour reprendre contact, « *Je voulais juste dire : Félicitations pour ta promotion!* » Et pas besoin de fouiner, elle devrait être mise en avant !

Surtout, évitez toujours les questions à la fin de vos messages. Finissez pas un . et non un ?

Vous pouvez penser à quelque chose qui s'est passé récemment qui vous l'a rappelé(e). Mais évitez ce qui est *too much*, par exemple le banc du parc où vous vous êtes dit « je t'aime » c'est NON.

Le message doit être spontané et léger. Il se peut que vous regardiez le film *Star Wars* que vous aviez l'habitude de vous citer tout le temps.

Vous pourriez envoyer un message disant « *Oh mon dieu Dark Vador est à la télé, ça m'a juste fait penser à toi!* »

Sur le moment, ça n'a pas l'air prémédité. « *Y'a Star Wars à la télé. Où es-tu ?! MDR* » Cela joue avec le tabou de la séparation.

Après une rupture la plupart des gens font tout leur possible pour se contacter, se voir et marchent sur des œufs tout le temps, tout en gardant un fond de rancœur difficile de communiquer comme ça.

Là, pas de «grande conversation» redoutée, ça soulage immédiatement la pression de la situation. Vous faites également le contraire de ce à quoi votre ex s'attendrait. Cela lui donne l'autorisation d'être désinvolte en retour et de ne pas trop réfléchir. Ça fait du bien à tout le monde !

On ne lui propose pas de se voir, là, on rigole juste !

Vous pourriez juste l'adapter pour le rendre un peu plus doux à ce moment-là : « *Star Wars vient de passer à la télé et ça m'a fait penser à toi* ».

Imaginons qu'il était un peu snob et qu'il

n'acceptait que de boire du café chez Nespresso, et sans sucre, ce qui était aussi un sujet de taquinerie entre vous. Un jour que vous vous retrouverez à boire un Nespresso ...« *Je viens de me faire un café Nespresso et j'ai pensé à quel point tu serais en colère à propos du fait que j'y ai rajouté du sucre. Oups, désolé(e), MDR...* »

Mission : Cherchez la prochaine chose qui vous arrive qui vous rappelle votre ex. Envoyez un message décontracté d'une ou deux phrases sur Facebook ou Instagram.

Et si votre ex ne répond pas, aucun problème. Vous verrez plus tard. Ne commencez pas à penser à des choses aussi négatives. Ne vous stressiez pas et ne commencez à envoyer des tas de messages à la suite.

Donnez-lui une bonne semaine voire deux avant de penser à tenter autre chose. Vous ne savez jamais à quelle fréquence quelqu'un consulte ses messages ou si votre ex est en vacances à l'étranger...

Parfois aussi les gens regardent leurs messages et se disent qu'ils répondront plus tard, surtout quand ça leur tient à cœur. Si ça se trouve, votre ex réfléchit à la meilleure façon de vous répondre



pour vous récupérer ! Et si ça se trouve, vous lisez le même guide en ce moment ;) )

N'écrivez plus pour l'instant jusqu'à recevoir une réponse. Et même après cette réponse, vous pourriez laisser votre ex attendre un peu. Ne vous précipitez pas ! La plupart des gens se précipitent trop...

Ne commencez pas à envoyer des textos tous les jours ou vous ne parviendrez pas à susciter la curiosité de savoir où vous êtes, ce que vous faites, avec qui, etc.

Si votre ex n'a pas répondu après 2 semaines on verra. Pas avant !

Sinon, vous pouvez bien sûr opter pour le SMS. C'est un peu plus intimiste et montre donc un peu plus d'investissement de votre part, mais c'est tout de même assez décontracté.

Imaginons que vous avez bien accroché votre ex. Laissez la conversation se poursuivre sans ressentir le besoin de déclarer votre intention de se revoir.

Le but ici devrait simplement être de lui rappeler à quel point vous vous amusez à discuter

ensemble. Soyez fun, jouez, plaisantez avec lui. Laissez les blagues venir et recréez de la complicité.

Mentionnez un de vos nouveaux passe-temps. Vous pourriez mentionner que vous avez fait votre première randonnée récemment, ou que vous avez essayé un cours de *taek won do*, ou que vous êtes allé(e) avec un ami pour apprendre à peindre. Evoquez des dimensions nouvelles et inattendues de votre personnalité.

Vous pouvez aussi parler d'un livre que vous lisez - par exemple « *Je viens de terminer le nouveau livre de Frederic Delavier. C'était incroyable. Tu devrais le lire !* »

Recommander un livre film ou une musique ou une vidéo Youtube et une autre bonne façon de réinitialiser le contact.

Parlez de votre carrière (et mentionnez vos projets pour l'avenir). Ou faites preuve d'ambition, dites que vous avez envoyé une candidature...

Dites-lui, un peu par provocation, que vous aimeriez peut-être déménager quelque part juste pour essayer une nouvelle ville.

Bref, montrez de l'enthousiasme et de l'envie d'avancer dans sa vie.

Mentionnez vaguement de nouvelles personnes dans votre vie. Ne cherchez pas à susciter la jalousie. Ce n'est pas une mauvaise chose si votre ex suppose que vous sortez avec un nouveau groupe et se demande si on vous y courtise. Mais vous ne dites rien !

Peut-être que vous êtes allé(e) à la plage et que vous vous êtes éclaté(e). Peut-être êtes-vous enfin allé(e) à ce musée dont vous n'arrêtiez pas de parler. Ou vous avez pris un week-end *off* avec votre famille.

Pas de « *Alors, comment tu te sens?* » ni de « *tu as rencontré quelqu'un ?* »

Si vous reparlez depuis quelques semaines et que vraiment ça se passe bien, tentez un « *On devrait faire ça un jour!* » Mais pas tout de suite, hein ! Pas d'entrée !

Et si votre ex n'accroche pas ? Si votre ex souhaite reprendre contact, il ou elle finira par répondre au message.

Ne pas opprimer, ne pas répéter la même

tentative en vain, de manière désespérée voire humiliante...

« Je viens de voir *Avengers* au cinéma. Si tu n'y es pas allé(e), fonce ! Tu vas trop aimer ça ! »

Si votre ex n'a pas répondu après quelques semaines...

Il est toujours possible que votre ex ait été sûr(e) à 100% de sa décision de rompre. Dans ce cas, passer à autre chose est toujours votre meilleure option pour ne plus perdre de temps et ne pas vous enfoncer.

Mais ne pensons pas au pire scénario...

Et si votre ex répond mais reste vague ? Il est possible que votre ex prenne juste un peu la température pour voir où vous en êtes.

Votre ex pourrait aussi dire des choses comme « tu me manques » ou « ça me manque de ne plus entendre ta voix ». Il faut alors garder la tête froide et suivre la présente méthode !

Et si votre ex coupe court à la discussion en mettant de la distance ? Laissez tomber pour l'instant et continuez comme avant. Ensuite, dans

environ 7 à 14 jours, vous pourrez envoyer un autre message du type « *Tu te souviens quand nous avons fait ce bras de fer idiot et que nous avons cassé toutes les assiettes sur la table ? Je viens de trouver un autre morceau d'assiette sous mon canapé !* »

Le mieux est évidemment si VOTRE EX est emballé(e) et suggère une rencontre suite à l'échange. Il ou elle pensera que l'idée de se voir vient de lui ou d'elle.

Là encore, si votre ex dit « Je pense vraiment qu'on devrait se voir et parler »... prudence... Répondez « De quoi tu voudrais parler ? »

Alors, si votre ex, comme je le prévois, dit « Je ne suis pas sûr(e) de ce que je veux... » répondez : « Ecoute, j'aimerais te voir aussi, ça a été difficile de ne pas te voir tout ce temps, mais je sais aussi que j'ai besoin de sortir de cette relation et cela pourrait nous faire plus mal à tous les deux. Si tu veux parler de quelque chose de sérieux comme de notre relation, nous pouvons en discuter ensemble, mais si tu ne sais pas ce que tu veux et que tu veux juste qu'on passe du temps ensemble, je pense qu'il vaut mieux que nous évitions... »

Et/ou : « Eh bien, fais-le-moi savoir quand tu

seras au clair sur ce que tu veux et nous pourrons en discuter si je suis encore libre. » Rappel du fait que vous vous respectez et de votre valeur !

N'acceptez que des rendez-vous qui vous conviennent, dans un endroit neutre et inoffensif comme un café près de votre travail.

Amenez la chose comme suit : « Je serai de passage dans ton quartier vendredi, si nos horaires correspondent, nous pouvons prendre un café ».

« Nous devrions prendre un café et jeter un coup d'œil sur les films qu'il y a au cinéma », un bon message à utiliser si vous êtes tous les deux cinéphiles.

Et si vous voyez votre ex à une fête ou à l'anniversaire d'un ami commun ? Considérez cet événement comme un endroit où vous gardez encore une certaine distance avec votre ex tout en restant correct(e). Pas d'isolation tous les deux.

Vous ne proposez qu'une fois les choses « Je vais à une fête mardi, si jamais tu as envie de prendre un café après le travail ce jour-là avant que je rentre à la maison et que je me change. »

De cette manière, vous laissez toujours la balle dans son camp pour que votre ex demande à vous voir. Remarquez que vous ne vous mettez pas en danger en l'invitant réellement. Vous ne faites que faire des suggestions, tendre des perches...

Avez-vous envie de l'appeler au téléphone ?

Pouvez-vous l'appeler sans vous énerver, pleurer ou devenir émotif(ve) au son même de sa voix ? Si la réponse est non, laissez le téléphone de côté pour l'instant.

Si oui, soyez décontracté(e). Attention les appels à l'improviste, ça inquiète !

Pas d'appel bourré(e)/saoul(e), bien évidemment.

Et si votre ex vous appelle avant ? Obligez à rappeler en envoyant d'un ton désinvolte : « *Hey, quoi de neuf ? J'ai vu que tu as appelé.* »

Je vous propose de lui parler de quelque chose que vous faites en ce moment et qui vous l'a rappelé(e) de manière ludique. Cela peut bien sûr conduire à une conversation plus longue.

Vous devriez vous rejoindre pour prendre un verre AVANT d'aller retrouver des amis un soir chacun de votre côté pour éviter que ça dérape direct.

L'avantage est que votre ex vous imaginera sortir et potentiellement vous faire draguer. Cela lui donnera envie de vous envoyer un texto ce soir-là.

La clé de ce rendez-vous est de créer de l'intrigue et du désir, pas de reconstruire toute la relation en un jour.

On vous reprochait de manquer de spontanéité ? Prenez un jus ou un café ou une glace et allez vous asseoir quelque part dans un parc ! “Allons là”, “essayons ça” !

On vous reprochait votre froideur ? Soyez un peu plus tactile.

Entre midi et deux à votre nouveau travail peut-être serez-vous même en tenue de travail – et de créer une nouvelle image de vous-même à ses yeux.

Je vous conseille de ne pas faire quelque chose « comme avant » (resto que vous aimiez, etc.)



Faites quelque chose de NOUVEAU.

Pas non plus de grands repas organisé en mode chef trois étoiles, etc.

Ne vous rejoignez pas tard dans la nuit, ce serait un piège terrible. Si vous couchez ensemble trop tôt, il est possible que votre ex, ou même vous, vous réveilliez confus(e) et avec plein de regrets dès que ce sera fini.

Comment ne pas avoir l'air needy ?

Ahhh, la fameuse question ! « Je viens de voir la bande-annonce du nouveau Star Wars ! J'ai troooooop hâte ! » Ça ne fait pas en demande.

C'est une peur courante que l'on enseigne aux gens, de s'inquiéter constamment d'être perçu(e)s comme désespéré(e)s et nécessiteux(ses), mais la vérité est que le désespoir n'est que dans l'attitude avec laquelle vous abordez ce problème.

Juste une blague spontanée, ce n'est pas *needy* ! Vous ne vous mettez pas à bombarder de messages ni à agir comme un paillason...

Et si on se retrouve dans un triangle amoureux ?

Puisque vous avez rompu, vous n'êtes techniquement pas ensemble en ce moment et voir d'autres personnes (même si ce n'est que pour une nuit ou deux !) n'est pas un crime. J'ai connu des couples qui se sont remis ensemble après avoir tous deux fréquenté d'autres personnes, donc ce n'est pas toujours à sens unique non plus. Je suggère même qu'il est sain pour vous d'aller à des rendez-vous lorsque vous êtes séparé(e) de votre ex, ne serait-ce que pour profiter de cette occasion pour vous montrer qu'il y a d'autres personnes sur la planète Terre, afin que vous puissiez prendre une décision vraiment éclairée quant à savoir si vous voulez ou non retourner dans ce couple.

Ainsi vous ne serez pas la bonne poire qui s'accroche faute de mieux.

Donc, ne paniquez pas si votre ex sort avec quelqu'un d'autre. Cela ne signifie pas que tout est perdu, et cela ne signifie pas non plus que vous, vous allez rester célibataire pour toujours, si jamais votre ex se recase.

Beaucoup de gens s'engagent dans de petites relations de rebond, des relations pansements ou des petites aventures qui peuvent durer à peine une semaine ou deux.

Je dirais même plus comme Dupond et Dupont que le fait que votre ex ait une aventure n'est peut-être pas un gros problème pour vous. ATTENTION en revanche s'il ou elle couche avec un(e) de vos ami(e)s proches, cela montrerait un manque total de délicatesse et d'attention de sa part et devrait vous faire comprendre que cette personne n'a pas peur de vous faire du mal (ou cherche activement à vous blesser). Gros RED FLAG !

Une fois que vous ressortirez ensemble, vous pourrez avoir une conversation honnête sur les personnes que vous avez fréquentées entretemps (ou pas). Soyez honnête, n'inventez pas des relations qui n'ont pas existé !

Votre ex ne vous a pas « trompé(e) » comme Ross et Rachel pendant un *break*. Ça compte à partir du moment où vous êtes de nouveau ensemble.



Si votre ex voit quelqu'un d'autre, préférez ne pas en parler pour ne pas donner de poids à l'autre. Soyez certain(e) que votre présence créera du trouble dans leur relation, de toute façon.

S'il ou elle s'aperçoit que les autres hommes ou femmes sont « pires » que vous, c'est *cool*, et il ou elle pourrait envisager de vous reprendre rien que pour cette raison ! Pas de silence radio trop long dans ce cas, néanmoins !

Si votre ex subit l'influence d'une tierce personne (genre sa mère), ne vous plaignez pas, ne chargez pas cette personne, ne la critiquez pas... demandez des nouvelles comme de n'importe qui.

Ne reparlez pas des choses qui fâchent pour l'instant « *bon, on repart doucement, il faut du temps pour tout reconsolider* » : reparler de tout ce qui ne fonctionnait pas et tout, ne ferait que remuer le couteau dans la plaie.

Bon, et si votre ex ne répond pas après deux messages espacés entre 7 et 14 jours chacun ?

Vous devez surtout vous concentrer sur le fait de vous respecter et ne pas vous perdre.

Tant que vous ne faites pas des choses malveillantes ou stupides, vous avez le droit d'envoyer jusqu'à 3 messages sans recevoir de réponse (après ça fait harcèlement et vous devrez lâcher l'affaire pour ne pas finir en taule.)

J'ai une ultime suggestion. Risquée. Et vous ne serez peut-être pas d'accord. C'est vous qui décidez.

Pourquoi pas susciter la jalousie en voyant un ou une de ses potes et prendre un café avec une de ces personnes (à condition que vous connaissiez un minimum cette personne et ayez une sympathie naturelle pour elle, on n'est pas ici pour manipuler les gens ni se servir d'eux). Pas de rencard sexuel, bien sûr !

Si votre ex apprend que vous êtes juste allé(e) manger une pizza et au cinéma avec certain(e)s de ses ami(e)s, vous piquerez son intérêt et cela lui donnera envie de vous faire passer un message.

Si vous avez vraiment changé et montrez des signes d'évolution, peu importe lesquels, cela seulement pourra réintéresser votre ex. Ses ami(e)s lui raconteront forcément !

C'est risqué, c'est un peu inutile, et cela peut vous piéger dans le réseau social de votre ex avec toutes les maladresses et problèmes potentiels que cela implique (sans compter qu'il vous est alors plus difficile de passer à autre chose émotionnellement lorsque vous gardez des amitiés communes avec votre ex). Mais, au moins, vous savez que cette stratégie existe.

Sans réponse de sa part, vous aurez alors votre réponse. Pas de réponse est une réponse. Votre ex ne se voit plus avec vous, n'a pas envie de se remettre avec vous, et a ses raisons de ne pas remettre le doigt dans l'engrenage. C'est son droit, il faut l'accepter.

Vous pouvez dormir tranquille maintenant que vous avez fait le maximum. Vous avez fait tout ce qui était en votre pouvoir pour l'attirer à nouveau, et en cours de route, vous avez apporté des changements et des améliorations incroyables qui vous ont préparé(e) à une nouvelle relation avec une personne vraiment incroyable et faite pour vous, que vous méritez.

Le tout est de ne pas rester coincé(e) toute votre vie dans cet entredeux.

Si votre ex n'a aucune envie de vous reparler,

ce n'est PAS la personne qu'il vous faut.

Vous méritez quelqu'un qui veut activement être avec vous, vous séduire avec enthousiasme et vous aimer pour qui vous êtes.

Pas de “mais”, c'est comme ça.

### ÉTAPE 3 – Relancez-vous : Rendez votre vie super cool !

- “Un « ex » va au mariage de son ancienne femme. Durant la soirée, l'ex va voir le nouveau marié et lui demande d'un air arrogant :*
- *Comment tu trouves ça, de rentrer dans du stock usagé ?*
- Le nouveau marié le regarde droit dans les yeux et, inébranlable, lui répond :*
- *C'est stupéfiant !... Passé les 6 premiers centimètres, c'est flambant neuf ! ”*

Vous ne voulez pas juste récupérer votre ex puis que votre relation s'effondre à nouveau lorsque les mêmes problèmes surviennent. Alors, travaillez sur votre propre vie !

Aucune personne saine d'esprit ne veut avoir l'impression de se mettre avec quelqu'un qui est misérable, insatisfait(e) et seul(e), pour l'amener dans une relation épanouie. Votre ex veut sentir que vous êtes capable de répondre à vos besoins par vous-même. Que le couple sera la cerise sur le gâteau dans votre vie, pas que vous avez le besoin vital que quelqu'un vous sauve.

On ne se met pas en couple pour que cela donne un sens à sa vie, on se met en couple pour partager le sens de sa vie avec quelqu'un d'autre.



Bien sûr, vous pouvez prendre on va dire un week-end pour être une loque après une rupture (c'est humain) mais ne vous laissez pas aller plus que ça, la Terre continue de tourner...

L'objectif est de prendre soin de votre corps, mieux dormir, sortir davantage, vous faire des amis et travailler sur votre carrière et vos passions, vous épanouir, etc.

Vous perdre pendant des mois à faire la grasse matinée, à traîner en pyjama, devant des séries en commandant des burgers sur le canapé : NON.

Faites de cette rupture le déclencheur pour vivre mieux ! Optez pour un rétablissement sain

Vous n'avez pas de temps à perdre !

Rencontrer d'autres personnes est probablement déprimant pour votre ex en ce moment. Pendant cette période de latence, vous avez l'occasion en or de repartir à zéro et d'évacuer tous les sentiments négatifs que votre ex aurait pu avoir envers vous et la relation.

Si vous semblez maintenant plus fun, amusant(e) et énergique que jamais, votre ex va commencer à se demander qui vous êtes vraiment

et pourquoi vous n'êtes plus en couple ensemble. Alternativement, si vous semblez vous morfondre et vous apitoyer sur votre sort à ce stade, en l'appelant pour lui raconter à quel point vous vous sentez seul(e) et à quel point vous avez besoin de quelqu'un, votre ex va se dire : « Eh bien, au moins, je ne suis plus en couple avec ce déchet ! »

L'idée est de renaître tel un phœnix !

La peur NUMÉRO UN d'un ex pendant la période de latence, c'est-à-dire l'idée que vous pourriez l'oublier (ou trouver mieux) ! Et vous avez sûrement aussi cette peur. Donc écoutez-moi !



*Je veux que vous imaginiez un homme assis seul dans un aéroport.*

*Il lève les yeux de son journal et voit que son avion vient de s'avancer sur la piste. Il est sur le point de se*

*diriger vers l'embarquement lorsqu'il remarque soudain qu'il n'y a pas d'heure de départ sur le tableau d'affichage. Il se lit simplement : « Retardé indéfiniment. Veuillez patienter ».*

*Il se rend compte que cet avion va attendre là où il est, arrêté juste à côté de lui avec les portes ouvertes. Il pourrait rester là pendant des heures, il pourrait rester là toute la journée. Soudain, il se rend compte que peu importe peu qu'il monte dans cet avion ou non - il pourrait partir maintenant et se promener dans la ville, pour revenir plus tard et trouver l'avion l'attendant patiemment, tel qu'il l'a laissé.*

*Alors il s'éloigne. Il étire ses jambes. Il regarde autour de lui pour voir quelles pourraient être ses autres options. Et maintenant, cet avion dans lequel il avait jadis hâte de monter ne lui semble plus si attirant. Il semble qu'il sera toujours là, l'attendant et faisant du sur-place.*

*Pourquoi devrait-il prendre la peine de monter à bord ?*

Evidemment, l'avion dans l'histoire, c'est vous, et l'homme qui se demande s'il doit quitter le *hall* et monter à bord c'est votre ex.

Lorsque votre ex a mis fin à la relation, c'est la descente de l'avion. C'est la décision d'aller errer sur la plateforme. Mais que se passerait-il si cet avion se dirigeait soudainement vers un endroit excitant, un endroit nouveau, un endroit où votre

ex voudrait aller mais dont cet avion n'a jamais pris la direction auparavant ?

Le scénario idéal pour vous en ce moment est de commencer à faire chauffer les réacteurs de votre avion. Vous ne voulez pas que votre ex ait l'impression que cet avion va s'arrêter et ensuite, comme on pourrait s'y attendre, rouler jusqu'au vieil entrepôt où il a toujours été. Vous voulez qu'il ait l'impression que cet avion commence à s'éloigner, et lentement mais sûrement, que chaque siège devient plus inaccessible et que le prix d'un billet à bord augmente. S'il ne fait pas attention, il devra courir, sprinter et sauter pour remonter dans l'avion qui sera en train de décoller.

L'avion peut l'attendre. Ou pas. Quelqu'un d'autre peut monter à bord également. Mais une chose est sûre: l'avion est en mouvement. Il n'est pas à l'arrêt. C'est ainsi que vous devriez vous sentir lorsque vous construisez votre nouvelle vie.

Vos projets ont enfin pris vie !

Vous avez envoyé votre manuscrit soigné à quelques éditeurs pour obtenir des commentaires ?

Peut-être êtes-vous en train de courir dans le parc avec votre meilleur(e) pote, de faire une randonnée ou d'essayer des cours de boxe. Ce que je veux dire, c'est que vous ne devez pas commencer à faire des choses au hasard juste pour faire des choses. Idéalement, il faudrait que vous commenciez à faire des choses qui font que votre ex vous voit sous un nouveau jour.

Tout ce qui montre : de la confiance en vous, votre croissance personnelle et un sens de la surprise (c'est-à-dire quelque chose qui ne serait pas prévisible pour lui), est parfait pour votre nouvelle activité. Mais à la limite, ne bâtissez pas votre nouvelle vie en fonction de ce qui surprendrait ou non votre ex. Soyez surprenant(e) parce que vous vous lâchez enfin et osez enfin vivre cette vie extraordinaire !

Les relations se terminent pour CERTAINES raisons, et je suis d'accord pour dire que souvent cela peut être une très bonne raison (c'est-à-dire que vous étiez incompatibles, vous aviez des plans/objectifs de vie différents, etc.) Mais certaines relations se terminent parce que l'une des parties a encore du pain sur la planche, et s'absenter de la relation pour devenir une meilleure version de soi-même est aussi un moyen de comprendre comment mieux

fonctionner en couple. Pour revenir ensemble plus forts !

Parfois, vous ne serez pas sûrs que la relation est la bonne tant que vous ne serez pas séparés pendant un certain temps, peut-être même pendant quelques mois. Ou peut-être qu'il faudra changer certaines règles de fonctionnement entre vous, et que l'autre a eu besoin de vous perdre pour accepter cela. Les relations entre deux êtres humains sont des choses complexes, et je pense que parfois nous mettons trop l'accent sur le fait que tout le monde doit être sûr(e) à 100 % à tout moment. En réalité, parfois vous vous sentirez sûr(e) à 100%, et d'autres fois vous aurez ce petit doute qui pourrait être une incitation à changer soit votre relation, soit la dynamique dans cette relation.

Alors, pourquoi est-ce que je vous parle de changement ? Je ne veux pas que vous perdiez un an pour reconquérir votre ex (ou pour échouer).

C'est pour ça que je vous incite à passer à autre chose et reconstruire une vie super, sans votre ex, d'abord.

Dans de nombreux cas, les gens découvrent pouvoir vivre sans leur ex et passer à autre chose

finalement. Ce qui leur semblait impensable à chaud, juste après la rupture ! Mais qui était pourtant la meilleure chose à faire pour tout le monde !

D'autres fois, ils se remettent ensemble et ça marche mieux car chacun a travaillé sur soi entretemps.

Se remettre avec son ex ne signifie pas toujours revenir en arrière dans la vie. Parfois oui, parfois non. L'idée est d'aller de l'avant, avec ou sans votre ex...

Votre ex doit être sûr(e) de vouloir se remettre avec vous. C'est pourquoi, avant de vous remettre ensemble, vous devez discuter clairement de ce qui n'allait pas et de ce dont vous avez tous les deux besoin pour aller de l'avant. Vous devez également vous assurer que vous voulez tous les deux vraiment vous remettre ensemble et travailler sur votre couple à l'avenir. Vous avez le droit d'avoir tous les deux fait des erreurs la première fois, mais vous devez être certain(e)s que ce sont des choses sur lesquelles vous voulez travailler pour avoir une relation plus forte et meilleure la deuxième fois.

Il est vrai que revenir en arrière pourrait vous mener sur la même route cabossée qu'avant. Mais au moins, après la deuxième fois, vous saurez avec certitude que vous n'aviez pas commis d'erreur en vous séparant et que vous pouvez avancer avec certitude à l'avenir.

N'oubliez pas que votre ex doit reconnaître SES erreurs lorsque vous vous remettez ensemble (en supposant que c'est l'autre qui est responsable des problèmes de votre relation précédente – et vous devez reconnaître VOS erreurs aussi le cas échéant). Si l'autre ne veut pas reconnaître ses erreurs, c'est un gros signal d'alarme et vous ne devriez pas vous remettre avec (ne jamais être avec quelqu'un qui ne peut pas admettre ses défauts et ses erreurs – on a tous le droit d'en avoir, mais on n'a pas le droit de s'en foutre que ça gêne sa moitié).

La décision de se remettre ensemble dans une relation est sérieuse, et vous devez reconnaître que vous devez tous les deux faire des choses différemment pour éviter de vous retrouver au même point qu'avant. C'est pourquoi vous lui dites comment vous voulez que les choses se passent à partir de maintenant et ce que vous attendez – et cela n'est pas censé rebuter votre ex - au contraire, c'est un défi à relever !



L'idée est de se motiver assez mutuellement pour travailler en équipe sur ces problèmes dans la relation.

Vous allez alors grandir ensemble, et vous aurez une chance de créer quelque chose de nouveau et de beau en recommençant votre histoire tout en la continuant.

ÉTAPE 4 -Reséduisez votre ex en faisant une  
extraordinaire NOUVELLE première  
impression !

*“Quel est le point commun entre un (une) ex et un  
appendice enflammé?*

*Les deux vous ont fait très mal, et après qu'on les ait  
enlevés, vous vous rendez compte qu'ils ne vous servaient à  
rien.”*

Vous l'avez compris, je ne vous conseille pas de faire semblant de rien ni de dire « on reprend comme avant ». Il faut absolument créer une nouvelle impulsion, une nouvelle étincelle !

Pour cela, il faut changer votre image à ses yeux.

Il ne suffit pas de dire « j'ai changé » et si votre ex le dit : méfiance ! Il faut des actes, et des actes qui tiennent sur le long-terme...

OK, donc vous allez vous voir seul à seul pour un rendez-vous informel ? On en étant là de la méthode avant cet intermède sur la reconstruction, il me semble.

C'est là que vous allez montrer que vous avez changé !

Vous avez suggéré « on devrait sortir faire un truc cette semaine! » ou « Je vais essayer ce nouveau café/crème glacée/librairie cette semaine, si tu veux venir y jeter un coup d'œil ! »

Vous avez travaillé pour rendre votre vie irrésistible, donc vous allez être en mesure de montrer à votre ex une toute autre facette de vous-même.

Une partie de la nouvelle première impression sera votre apparence. Nous savons tous que l'image est importante. Et puisque c'est votre chance de faire une nouvelle impression sur votre ex, j'en profite pour vous conseiller de faire un *relooking*. Et si vous avez un (même léger) problème de poids, je vous conseille de voir un nutritionniste.

Portez un tout nouveau parfum ! Ou portez quelque chose que vous savez que votre ex aimait quand vous le portiez.

Faites appel à toutes les émotions que votre ex ressentait pour vous vous, dans les bons jours. Si vous avez l'avantage de savoir déjà quel parfum votre ex aime, n'hésitez plus et utilisez-le.

Votre odeur peut évoquer des souvenirs et de puissantes réactions émotionnelles de sa part presque instantanément.

Votre parfum peut donc être un puissant moyen de remonter le temps sans avoir l'air d'essayer de le faire...



Arriver dans un bon état d'esprit est la clé. Vous ne voulez certainement pas arriver avec des gémissements ou de la négativité. Vous n'apporteriez pas de telles choses à un premier rendez-vous, donc ne le faites pas non plus ! De plus, vous ne voulez pas non plus faire « comme avant » : vous gardez ce qui plaît de ouf à votre ex mais vous allez créer de nouvelles sensations en ayant changé des choses !

Considérez ça comme un nouveau premier rendez-vous et une nouvelle chance de faire une nouvelle première bonne impression.

Si vous n'avez aucune idée de comment bien gérer un premier rendez-vous, vous pouvez tout à fait lire notre livre « [Les secrets du premier rendez-vous](#) » (par Julien Frenchdatingassistant).

Les premiers rendez-vous sont un moment de plaisir normalement (avec une pointe d'adrénaline) – et c'est exactement la même chose ici. Vous voulez que votre ex n'associe rien d'autre que de bons moments et de la légèreté au fait d'être avec vous.

Rien de solennel : si vous vous engagez dans cette voie, vous ne feriez que déclencher une réaction dans son cerveau qui lui ferait penser que les relations sont « lourdes », « difficiles » et « épuisantes ».

Voyez, quand les hommes rompent avec une fille, soit parce qu'ils ont l'impression d'un déséquilibre dans la relation et qu'ils lui courent trop après, soit parce qu'ils se sentent frustrés et s'ennuient sexuellement, soit parce qu'elle était trop dépendante et jalouse, soit parce qu'elle contrôlait trop leurs faits et gestes, évidemment, pendant le premier mois post-rupture, ils se sentent ENFIN LIBRES. Sans drame, sans difficulté ni retenue !

Quand une femme rompt avec un homme, il se peut qu'elle ressente aussi ce souffle nouveau de liberté et de soulagement à court-terme. Ce qui ne veut pas dire que son ex ne lui manquera pas à moyen-terme.

Montrez à quel point vous pouvez être détendu(e), décontracté(e) et ouvert(e) d'esprit.

Il ne s'agit pas de surjouer le bonheur à outrance, il s'agit plutôt d'une positivité authentique qui vous met dans le rôle d'être facile à vivre et cool.

Discutez avec désinvolture de nouvelles choses que vous avez faites, idéalement quelque chose qui semble intrigant ou différent dans votre vie.

À quel point pouvez-vous montrer de l'affection pour votre ex ? Un peu. Donnez votre présence mais SANS toute l'affection qu'il y avait d'habitude.

Votre ex était habitué(e) à vous toucher ou vous embrasser mais ça n'est pas d'actualité !

Tenez-vous juste assez proches pour qu'il soit possible de ressentir de la proximité et la chaleur mais pas assez pour que ce soit gagné d'avance.

Soyez une personne détendue et insouciante. Cultivez le côté chaleureux et naturel. Cela se fait plus facilement avec un câlin en se prenant dans les bras et un bisou (sur la joue !)

Lorsque vous serrez votre ex dans vos bras, laissez-le/la s'attarder une seconde de trop (une seule).

Familier, mais pas trop intime. *Capisce ?*

Comment s'installer l'un par rapport à l'autre ? il peut être utile de s'asseoir en face de son ex. Cela rompt un peu le rapport et rend l'autre plus difficile à toucher que d'être, par exemple, côte-à-côte sur un banc dans un parc.

Vous avez déjà un lien avec cette personne, donc créer un peu une barrière pour commencer ne fera pas de mal ! Cela va augmenter son désir et votre valeur perçue.

Connaître votre ex a ses avantages. Vous savez déjà le genre de choses qu'il/elle trouve mignonnes ou sexy quand vous les avez faites, alors c'est votre chance de les utiliser. Utilisez les mimiques qui lui plaisent, l'air de rien. Souriez, plissez le nez, passez votre main dans vos cheveux, etc.

Il y a un sorte de force tranquille à trouver avec votre langage corporel, lorsque vous êtes assis(e) avec votre ex. Ne soyez pas fermé(e) ni agité(e). En même temps, n'ayez pas l'air trop à l'aise, trop relax, comme si vous vous en foutiez de la situation. Si vous recherchez le bon ton dans votre langage corporel, pensez à la légère nervosité naturelle lors d'un premier rendez-vous quand vous êtes avec quelqu'un que vous ne connaissez pas. Il y a un peu de tension, et c'est grisant, amusant. Un bon exemple serait de détourner le regard à certains moments pendant le rendez-vous afin de lui donner l'occasion de vous regarder sans se faire prendre.

Dire directement qu'on a changé est contreproductif. Utilisez plutôt ce type de formule : « d'ailleurs, tous mes amis me disent que j'ai changé(e). » Ou « ma famille me dit que j'ai changé ». Et/ou « je ressens vraiment que j'ai changé. »

Si votre ex vous félicite sur votre changement : « La peur de te perdre m'avait paralysé(e) mais je suis content(e) que tu voies mon changement ».

Si besoin : « Je comprends ta colère mais je veux que tu saches que je n'ai jamais voulu te faire de mal ! »



La psychologie inversée : « je suis que tu es plus heureux/heureuse depuis notre rupture et je suis contente pour toi... » (et voyez comme votre ex réagit). C'est joueur, mais ça peut marcher !

Le dire ne suffira pas ! Il faut aussi **PROUVER/DEMONTRER** que vous avez changé des trucs dans votre vie. Que vous avez vaincu vos vieux démons. La règle est de « montrer » plutôt que de « dire ». Par exemple, **SOYEZ** calme, optimiste et relax au lieu de chiant(e). Là, la preuve d'évolution est convaincante. Quand on voit quelqu'un avoir fait des changements dans sa vie, c'est inspirant. Même les plus petits changements chez une personne que l'on connaissait bien peuvent sembler profonds.

C'est un peu intimidant parfois de voir quelqu'un avancer dans la vie, ce qui nous donne l'impression que nous devons rattraper la personne afin de jouer à son niveau. Votre avion commence à décoller et il vaudrait mieux que votre ex vous suive au même rythme, au risque d'être laissé pour compte. Cela peut l'intimider !

Ironiquement, beaucoup d'entre nous sont en fait plus heureux de se plaindre de quelque chose que fait notre partenaire plutôt que d'avoir un ou une partenaire « parfait(e) ».

C'est très bien de dire « Je ne veux plus me laisser aller à la jalousie par insécurité » ou « Je ne veux pas avoir peur d'être abandonnée chaque fois que je n'incarne pas la perfection » ! Eradiquer réellement ces problèmes de longue date est que sont les peurs et les insécurités semble insurmontable certaines personnes. C'est possible, mais ça demande de l'envie et du travail ! Un véritable investissement personnel ! Si vous n'êtes pas prêt(e) à faire cet effort pour votre ex... ce n'est peut-être pas la bonne personne finalement ! ;)

Je dois vous dire maintenant que si vous ne voulez plus revivre les mêmes histoires de merde, que ce soit avec votre ex ou avec une autre personne, si vous voulez vraiment un changement assez profond pour restaurer un sentiment d'estime de vous-même suffisant, et la confiance en vous qui va avec, cela va demander de la remise en question.

Alors, que devez-vous changer ? Nous connaissons tous les aspects de notre propre personnalité dont nous ne sommes pas trop fiers.

C'est peut-être une nature trop jalouse. Une tendance à trop suranalyser chaque petite chose.

Ou une possessivité qui s'est manifestée bien trop souvent dans les mauvais moments.

C'est peut-être un manque de spontanéité. Peut-être que vous n'avez pas apporté assez d'excitation dans le couple et que c'est devenu plan-plan. Peut-être que vos vies étaient si entrelacées que vous n'en aviez plus une à vous; aucune partie de votre existence n'était séparée de votre ex. Pas de jardin secret = problème !

Ou peut-être était-ce même de l'égoïsme. Un manque de réflexion. Être tellement absorbé(e) par vos propres besoins et désirs que vous n'avez pas consacré de temps et d'énergie pour répondre aux siens.

Je me souviens avoir eu une conversation avec une de mes ex lors de laquelle je lui ai demandé honnêtement ce qui nous avait séparés selon elle.

« Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné pour toi dans notre relation ? De quoi t'es-tu lassée ? »

C'était dur de me soumettre ainsi à son jugement. Mais utile ! L'insécurité est une drôle de chose quand on y pense ; vous pouvez passer toute votre vie concentré(e) sur une petite

poignée de défauts auto-acceptées, mais passer à côté d'une énorme carence.

« Tu étais... chiant », elle a dit cette !@/\$#% ! Je n'ai rien laissé transparaître. « Qu'est-ce qui me rendait chiant ? »

« Eh bien, tu ne voulais jamais sortir, tu étais tellement occupé par ton travail, tu restais assis toute la journée et toute la nuit sur ton ordinateur portable ou ton téléphone. Tu étais tellement concentré sur ce que tu essayais de construire avec ton business en ligne que c'était comme si ton ambition prenait le dessus sur la relation. Quand je t'ai rencontré pour la première fois, ton ambition était l'une des choses les plus sexy chez toi, mais ça a fini par être ce qui m'a fait fuir ».

Bien sûr, vous pourriez critiquer votre ex aussi mais ce n'est pas le but !

Nous n'acceptons souvent pas d'être d'accord avec nos ex, en particulier ceux ou celles qui nous ont blessé(e)s, ou dont nous nous sommes convaincu(e)s qu'ils/elles étaient les seul(e)s à avoir des torts dans la relation. Mais la vérité c'est que de temps en temps, nos ex ont quelque chose à nous apprendre sur nous-mêmes.

Votre ex vous connaît bien : il ou elle peut avoir raison à propos de vous !

C'est un cadeau qu'elle m'a fait et dont ma prochaine copine a profité. A vous : de quelle piste intéressante d'amélioration avez-vous eu vent ?

L'attirance consistant en maintenir quelqu'un légèrement déstabilisé(e), l'un des meilleurs moyens de surprendre votre ex et de le ou la faire s'interroger à nouveau sur vous est de montrer que certaines qualités négatives que vous aviez auparavant ne sont plus d'actualité, voire sont même remplacées par de nouvelles forces qu'il/elle ignorait complètement auparavant que vous aviez.

Une anecdote ou un exemple balancé l'air de rien peut faire l'affaire. Il faut créer une déconnexion entre ce que votre ex pense savoir être vrai à votre sujet et ce qui est réellement vrai à votre sujet aujourd'hui, en tenant compte de votre évolution durant la période sans contact.

Mais ATTENTION : si votre ex a l'impression que quelque chose que vous avez modifié en vous-même a été fait uniquement dans le but de lui plaire, cela sonnerait faux et aurait une odeur

d'inauthenticité. Si je ne pensais vraiment pas que j'étais «chiant» dans ma relation précédente, essayer de changer cet aspect aurait non seulement ressemblé à une tentative désespérée de la reconquérir, mais cela aurait compromis qui je suis vraiment (et je n'aurais probablement jamais collé à ma nouvelle identité *fun* pendant longtemps).

Faites les changements pour vous, alignés avec vos valeurs et qui vous êtes.

On peut envisager certains changements et compromis parce que c'est bon pour notre partenaire, même si ce ne serait pas nécessairement quelque chose que nous ferions si ce n'était pas pour l'autre. Certains petits sacrifices font partie des relations engagées. Pas quelque chose accepté à contrecœur.

Mais vous n'êtes pas en couple avec votre ex, vous êtes séparés, et donc vous cherchez à lui montrer comment vous avez évolué(e) en tant que personne depuis la rupture.

Glissez des phrases comme «Je me souviens toujours de ce que tu m'as dit à propos du développement personnel, et tu avais raison. C'est quelque chose qui m'a vraiment fait changer au

cours des derniers mois ».

Vous étiez trop autoritaire ? Arrêtez de contrôler l'autre !

Un problème de jalousie ? Il faut lui faire confiance mais partir s'il ne respecte pas vos standards ou vos valeurs, plutôt que d'essayer de dominer tous les aspects de son comportement.

Votre ex s'ennuyait au lit ? Vous pouvez décider d'apprendre quelques nouvelles astuces. Je vous conseille les guides en sexualité de l'excellent coach Fabrice Julien. [Le guide du bon coup](#) pour les hommes et [Le guide de la bonne amante](#) pour les femmes.

En changeant, vous devenez l'exception (puisque la plupart des gens réagissent simplement avec froideur ou colère quand quelqu'un les critique) ET vous gagnez à long-terme, puisque vous adoptez de nouvelles habitudes et comportements qui vous améliorent pour TOUTE relation à l'avenir (comme je l'ai déjà dit, même les partenaires qui se sont trompés en nous larguant peuvent avoir raison à propos de quelque chose sur lequel nous devrions travailler – même si vous n'avez pas demandé à votre ex récemment, on vous a sûrement critiqué

sur des choses pendant la relation). La meilleure revanche est de réussir sa vie !

Là, au rendez-vous, vous portez des vêtements de yoga parce que vous venez de sortir d'un cours ? Voilà qui lui indique que vous avez une nouvelle activité dans votre vie, par exemple.

Le fait que les 3 nouveaux amis que vous vous êtes faits depuis votre rupture vous appellent pendant que vous êtes avec votre ex signifie également que vous avez de nouvelles relations dont votre ex ne fait pas partie.

Lorsque vous répondez à ses questions de bavardage inutiles comme « Qu'est-ce que tu fais ce week-end ? » en lui disant comment vous allez randonner en montagnes avec ces nouveaux amis, vous lui montrez que vous essayez maintenant de nouvelles activités et de nouveaux intérêts que vous ne poursuiviez pas lorsque vous étiez en couple. Peut-être lui montrerez-vous même une photo de la montagne que vous avez escaladée la dernière fois. Suivez ces exemples qui permettent de montrer que tout est vrai, pas du baratin.

Un autre exemple, sur votre jalousie (car c'est un classique). Si votre ex a toujours su que vous étiez du genre jaloux(se), mais mentionne tout de même une qualité attirante chez une autre



personne du même sexe que vous, vous saurez maintenant rester imperturbable, ou peut-être même réitérerez-vous la qualité attirante de la femme en question (par exemple « oui, elle est jolie et elle a l'air sympa c'est vrai »), lui montrant par-là que vous ne vous sentez pas menacé(e) (plutôt que d'avoir à formuler expressément que vous n'êtes plus du genre jaloux ou jalouse, ce qui est facile à dire mais pas à démontrer...).

On a aucun droit à la jalousie sur notre ex (même si sentiment compréhensible) attitude à la Joey : soyez simplement cool, fun et totalement relax.



Que faire si votre ex vous provoque ? Par exemple si votre ex met un point d'honneur à évoquer continuellement d'autres femmes ou d'autres hommes qu'il ou elle fréquente de

manière romantique ? Si votre ex fait cela, c'est juste un autre signe du manque de classe et d'empathie de cette personne, et plutôt que de fissurer à cause de la jalousie, cela devrait simplement être ajouté à la pile de preuves qui prouvent que ce n'est pas le genre de personne que vous voulez dans votre vie.

Il va de soi, bien sûr, qu'il ne faut pas faire l'inverse, ne pas provoquer votre ex. Bien que vous puissiez faire allusion à des hommes ou des femmes dans votre vie qui sont juste des relations amicales, il n'est en aucun cas sage, ni classe, ni chic, de mentionner des personnes avec qui vous avez couché depuis la rupture. Vous pouvez faire référence à des personnes avec qui vous avez eu des rendez-vous, mais ne faites pas référence à votre intérêt pour elles, et certainement pas à des rencontres sexuelles (à moins que, pour une raison quelconque, cela ne puisse être évité).

« Traitez les autres comme vous aimeriez que les autres vous traitent ».

Le fait que l'autre pense à la probabilité ou à la possibilité que vous ayez un rendez-vous avec quelqu'un d'autre n'est pas une mauvaise chose en soi. Vous pensez peut-être : « Mais si mon ex pense que je pourrais avoir des rendez-vous avec

quelqu'un d'autre, ça ne voudrait pas dire que tout est fini ? »

NON! Déjà parce que vous ne mentionnez pas le fait d'avoir couché avec quelqu'un d'autre. JAMAIS (même si c'est le cas). Vous montrez juste que d'autres personnes s'intéressent à vous et cela va faire monter votre valeur « perçue » (concurrence).

Les hommes sont possessifs à l'égard des femmes qu'ils aiment, et les femmes également à leur façon quand elles sont attachées, donc l'indice que vous commencez à passer à autre chose poussera votre ex à l'action. Ainsi, bien que vous ne vouliez jamais vous vanter d'une conquête amoureuse/sexuelle que vous avez récemment fait avec une autre personne, n'ayez pas peur de vous référer vaguement au fait que vous envisagez de sortir avec quelqu'un et que même si des gens vous ont proposé de sortir avec vous, vous y allez doucement. Les gens réagissent mieux à la menace de la concurrence qu'à la concurrence elle-même. Alors ne dites pas : « Oui, je fréquente d'autres hommes/femmes ». Soyez simplement TRES vague et ne lui donnez AUCUN détail, mais dites que vous avez eu des propositions mais que vous y allez à votre rythme. Cela rendra votre ex dingue et fera qu'il

ou elle pensera à vous tout le temps. Et poussera à l'action !

Il s'agit de lui faire savoir que vous passez à autre chose et que vous pourriez facilement tomber amoureux d'une autre personne si cet entre-deux dure trop longtemps. Le pouvoir change de main !

Pourquoi ne pas faire semblant ? Faire sembler d'avoir changé sans n'avoir rien changé ne servirait à rien !

J'insiste car je suis quelqu'un d'authentique : les changements doivent être réels, et les insécurités, les mauvaises habitudes et les schémas négatifs dans les relations ne disparaissent pas du jour au lendemain sans aucun effort. Chez beaucoup de gens, il faut la volonté, des efforts et du temps pour que ça change. Ainsi, une fois que vous seriez ensemble à nouveau, la relation se « pètera la gueule » comme la première fois, si les changements ne sont pas réels. Il faut des réels progrès, profonds et personnels. Pas facile d'être en couple, on veut tous l'être mais on est pas tous prêts !

Et si la rupture était la faute de l'autre ? Ça ne peut pas être 100% la faute de l'autre (ou alors ne

vous remettez pas avec, quelle idée stupide !)

Et si vous êtes d'accord pour faire des efforts mais exigez que l'autre en fasse aussi ? Cela ne vous appartient pas, c'est sa décision. Néanmoins, si votre ex vous récupère aussi facilement, il ou elle pourrait se dire paresseusement que ce n'est pas la peine de se casser le cul à faire des efforts...

Si votre ex décide de ne pas bien tourner, vous repartirez sans regret sur un grand sourire, quoiqu'il arrive.

La façon dont votre ex pourrait réagir à ces changements est imprévisible. Si vous avez de la chance, votre ex aura assez confiance en soi pour adorer voir ces changements en vous. Mais il y a de fortes chances que le fait de voir une version plus évoluée de vous fasse naître des insécurités chez votre ex. Les gens ne sont généralement pas bons pour gérer le changement, donc sa première réaction peut être de tester ce changement en vous pour voir s'il est réel ou superficiel, ou même d'une manière plus sinistre pour voir si c'est possible de vous rabaisser comme avant, si vous vous laissez faire. On parle alors de *shit-tests* ou de comportements toxiques.

Lorsque vous mentionnez que vous partez en randonnée dans la nature et que votre ex dit : « Je suis surpris(e) de t'entendre dire cela. J'ai toujours su que tu étais une petite nature qui ne voulait pas se salir ! », votre réponse ne devrait pas être trop émotionnelle et vous ne devriez pas dire « eh bien j'ai changé, tu ne me connais clairement plus... ». Vous ne devriez pas essayer de marquer des points ici, et vous n'en marqueriez pas d'ailleurs en réagissant de manière agressive. Arbolez simplement un sourire complice quand vous entendez ça, faites un joli haussement d'épaules enjoué et sentez-vous confiant(e) grâce aux changements que vous avez apportés. Plus l'autre sentira que vous n'avez rien à prouver, plus l'autre sera attiré par vous.

Normalement, si vous vous améliorez et que la personne est saine, elle n'aura pas envie de perdre son investissement en vous, juste au moment où vous commencez à devenir une super version de vous-même. Lorsque votre ex verra les changements en vous, avec tout le temps et l'énergie consacrés à votre relation dans le passé, il ou elle voudra probablement être la personne qui récoltera les bénéfices des changements, non pas les laisser à quelqu'un d'autre. C'est un message tacite que vous lui envoyez : « Si seulement nous étions encore ensemble, tu

profiterais de toutes les manières dont je me suis amélioré(e) ». Ne soyez pas surpris(e) de constater qu'après avoir apporté ces changements, vous avez peut-être changé de catégorie par rapport avec votre ex et donc vous pourriez vous tourner vers quelqu'un d'autres. Je le répète : cet investissement est fait, avant tout, pour vous.

C'est très beau de voir quelqu'un qui a un but dans la vie, motivé(e) par autre chose que par se mettre en couple.

Bref, soit vous êtes devenu(e) une meilleure version de vous-même pour pouvoir proposer une relation saine et équilibrée avec votre ex, personne de valeur. Soit vous êtes devenu quelqu'un de meilleur, mais votre ex n'est plus au niveau, et vous n'allez donc plus être tenté de reformer ce couple, finalement.

Et, en fait, si c'est un changement chez L'AUTRE que vous recherchez pour sauver la relation, vous ne devriez pas vouloir retourner dans cette histoire. Si votre ex n'a aucune motivation ou ne pense pas à changer, rien de ce que vous direz ou ferez ne l'incitera à proposer quelque chose de différent en ce moment. À moins bien sûr que vous ne vouliez attendre et

perdre encore cinq ans pour voir si ça arrive un jour. Conseil d'ami : ne le faites pas !

Je souhaite maintenant partager avec vous une petite technique de sioux pour communiquer votre changement. Vous pouvez répondre à n'importe quelle question en disant ce que vous vouliez dire, en tout cas.

« Alors, comment tu vas? » vous pouvez répondre « Je me sens bien... J'ai lu ce nouveau livre sur le concept du bonheur et ça a changé ma vie... ça explique pourquoi l'idée que les gens se font de ce qu'il faut pour être heureux est complètement fausse... »

Ou « J'ai lu *1984* de George Orwell, tu l'as déjà lu toi ? Oh wow, c'est l'un des livres les plus importants du siècle dernier, alors j'ai pensé que je devrais le lire, et c'est incroyable, mais c'est peut-être la chose la plus déprimante que j'aie jamais lue. Mais aussi la plus importante tellement c'est actuel en fait, ce qu'il raconte. ».

L'idée est que vous partez de ses questions initiales pour développer ce dont vous aviez l'intention de parler de toute façon. Cela vous permet de passer des livres que vous lisez, aux nouvelles passions que vous avez, aux nouvelles



personnes que vous avez rencontrées en cours de route. Cela permet de tenir les rênes et de montrer que vous pouvez diriger la conversation, que vous avez le contrôle et que vous avez une confiance en vous qui vient du fait que votre vie est en train de changer et de vous proposer une aventure passionnante en ce moment...

Ainsi, vous lui donnez également de nombreux hameçons pour rebondir pendant la conversation, afin que vous puissiez continuer à parler pendant des heures en toute simplicité.

« Comment ça va ?  
- Génial! J'ai vu cette pièce incroyable hier soir... » Votre ex vous demandera naturellement quoi et vous pourrez en parler, ainsi que les raisons pour lesquelles vous avez trouvé que c'était incroyable.

*« Je vais bien merci! Bien que je sois un peu crevé(e) à cause de la séance de sport que j'ai faite... »*

*« Je vais vraiment bien. Je me suis tellement amusé(e) ces derniers temps... le week-end dernier, mes amis et moi sommes tous allés à Prague pour le week-end, tu devrais y aller, ça te plairait je pense ! »*

Plutôt que de lui demander en retour « Bien merci. Et toi? » ce qui ne sert à rien

concrètement !

Evidemment, les « Ca ne va pas, je me remets pas de notre relation, tu me manques trop », faut éviter ! Pas non plus de « Génial maintenant je fais du sport et je suis super drôle, reprends-moi ».

Pour le reste, les règles du jeu sont les mêmes que pour un 1er RDV classique. Ne cherchez pas son approbation à tout prix. Ne vous mettez pas en position « prétendant(e) ». Montrez votre valeur, évaluez les efforts que l'autre est prêt à mettre sur la table, et voyez ce que vous voulez faire ensuite.

## ÉTAPE 5 -Recommencer à flirter pour faire renaître la flamme

*“Je pense à ces exs qui disaient ne pas pouvoir vivre  
sans moi, mais qui ne meurent pas !”*

Beaucoup de personnes ont du mal avec le flirt. Surtout en couple ou avec un(e) ex. Elles se disent (surtout les hommes) : c’est bon on a déjà couché ensemble donc plus besoin de flirt.

C’est l’une des plus grandes causes d’échec dans les relations à long-terme! Les gens cessent de flirter. On est un couple pour le côté confortable.

Flirtez ! Soyez quelque peu inaccessible mais à portée de main et créez l’ambiguïté sur vos désirs et votre situation amoureuse.

Pour ne pas aller trop vite, le repère est : pas de flirt qui ne serait pas acceptable lors d’un premier rendez-vous.

Vous ne devriez pas avoir peur de parler avec d’autres personnes (par exemple un serveur ou une serveuse) autour de vous. Cela ne veut pas dire faire de la provocation et draguer d’autres personnes, mais laissez votre ex voir que vous

êtes sociable avec tout le monde.

Ne commencez pas à flirter ouvertement avec votre ex avant de voir des petits signes que votre ex flirte avec vous. Vous avez un avantage ici parce que vous savez à quoi ça ressemble quand votre ex flirte : vous connaissez les signes à rechercher. Peut-être un regard particulier, ou une tentative furtive de toucher votre main, ou faire un commentaire suggestif sur un souvenir intime que vous partagez ensemble. Cela peut même être vraiment clair comme vous dire à quel point vous êtes attirant(e).

Les petites remarques flirteuses suivantes ne sont que des suggestions sur la façon de créer de la tension sexuelle avec votre ex.

Acceptez les compliments avec humilité, mais ne ressentez pas le besoin d'en faire en retour tout de suite. Faites sentir à votre ex qu'il ou elle doit faire mieux que ça. Il suffit de sourire et de dire « Merci ».

Le contact visuel sera le moyen le plus évident pour vous, soutenez-le, mais soyez la première à le rompre si vous êtes une femme car c'est bon de garder un côté peu timide. Si vous êtes un homme, j'aurais tendance à vous conseiller de soutenir

davantage le contact visuel que votre ex-copine, de manière à montrer votre côté « alpha ».

Le temps passant, il faudra que la température monte un peu. Tout en mettant la faute sur l'autre !

*« Est-ce que tu flirtes avec moi ? ;) Ce n'est vous pas une façon de parler à son ex. » « Ahem, tenez-vous bien, monsieur/madame ! »*

*« Excuse-moi, ce n'est pas très approprié de me dire des choses comme ça. ;) Où cherches-tu à en venir ? »*

Ces phrases ne doivent pas être dites avec un ton sérieux. Elles sont conçues pour être dites comme avec un clin d'œil.

L'intention n'est pas de le/la faire se sentir mal, c'est de lui donner envie de faire encore mieux de son côté.

Vous pouvez faire allusion avec parcimonie aux moments amusants ou sexuels que vous avez vécus ensemble auparavant : un certain film devant lequel vous l'avez fait, une chanson qui a vous a plu ou le nom d'un hôtel où vous avez coquiné.

« La dernière fois que j'ai vu ce pull, c'était sur le sol d'une chambre d'hôtel parisien, il me semble... »

Les plaisanteries suggestives dont je parle ici se font strictement à partir d'un état d'esprit ludique et effronté qui s'appuie sur des souvenirs sexuels positifs ensemble.

Poussez le bouchon : « heureusement que ce rdv a eu lieu en public... »

Beaucoup de femmes, spontanément, quand elles perdent l'homme qu'elles aiment, tentent naturellement de le récupérer en manifestant leur affection. C'est pourquoi elles disent des choses comme : « Chéri, nous allions si parfaitement ensemble. Nous sommes des âmes sœurs, pourquoi se quitter ? » OK, peut-être que vous n'aimez pas les drames, mais c'est le genre de voie que beaucoup de femmes choisissent pour jouer sur le côté « sensible » d'un gars et lui donner envie de se remettre en couple. Les hommes aussi peuvent être tentés de procéder de la sorte.

Bien sûr, le côté « attendrissant » fonctionne mieux quand c'est une femme qui le fait sur un homme, plutôt que l'inverse !

Mais la culpabilité et la « pitié » ne lui donneront pas envie de vous. C'est un mauvais levier.

Dans certains cas, je l'admets, il y a quelques mecs paumés qui reviendront dans une relation juste parce qu'ils se sentent très coupables d'être partis ou d'avoir fauté. Mais ce retour ne dure jamais longtemps. Si vous récupérez un gars à cause de la culpabilité, ce n'est pas sain. Les choses sembleront aller bien pendant une courte période, vous aurez l'impression que vous vous êtes remis ensemble. Votre ex ressent du soulagement que vous ne pleuriez plus et que vous ne le/la suppliez plus de revenir. Mais très vite, apparaît un sentiment de mal-être dans l'estomac. Votre ex ressent ce qui s'appelle le remords de l'acheteur (un énorme regret et une haine de soi pour ne pas avoir tenu bon suite à sa décision initiale de vous quitter et une faiblesse d'avoir cédé si facilement pour revenir.) Soudain, tous ses doutes et angoisses reviendront, tout ce qui a entraîné la fin de la relation remontera à la surface, et une fois que cela se produira, votre ex envisagera de repartir.

Votre ex doit revenir par choix. Et si vous voulez qu'il revienne pour de bon, un gars a toujours besoin de sentir qu'il a pris la décision de revenir sans aucune pression excessive. Cela est

valable également pour les hommes qui emploieraient la méthode de la culpabilisation sur leur ex-femme. Je pense même que ça marche encore moins quand c'est un homme qui emploie cette méthode. Mais au final, les deux sexes finissent à égalité : ce n'est pas la bonne approche !

L'amour, contrairement au désir, est associé à la sécurité, à la prévisibilité et au confort, l'amour c'est la sécurité et le désir c'est l'excitation. Ce qui nourrit l'amour n'est pas nécessairement ce qui alimente le désir, et ce qui nous excite sexuellement n'est pas toujours ce qui est émotionnellement sécurisant. Cela est admis par les thérapeutes.

À présent, cette relation étant officiellement terminée, vous avez une toute nouvelle chance d'enflammer le désir. Après tout, comment désirer ce que vous avez déjà ? ;)

Cela ne veut pas dire que vous ne pouvez pas discuter plus tard des problèmes sérieux du couple, c'est simplement que ce n'est pas le moment d'avoir une discussion logique sur la relation. Là, on va jouer sur les émotions et faire revenir le désir.



« Oh oui, nous nous amusons tellement maintenant que la colère est retombée entre nous. Peut-être que ces choses qui nous ont tellement énervés n'étaient que des obstacles temporaires après tout... »

C'est là que vous semez la première graine. Et cette première graine doit provenir de quelque chose de positif pour pouvoir germer.

Si votre relation repart, c'est sur un nouveau souffle ! Très souvent, dans les relations, nous nous réfréons en présence de notre partenaire, avec qui nous vivons depuis si longtemps, nous avons l'impression que nous serions gênés de lui montrer soudainement une autre facette de nous-même, comme s'il allait penser qu'on est bizarre ou se moquer de nous. Les relations comme ça ne sont pas drôles. Vous pouvez avoir un partenaire qui vous limite, en fait.

Nous voulons quelqu'un qui nous donne la permission de les vivre. Eh bien, imaginez maintenant que dans votre relation avec votre ex auparavant, vous et votre ex avez étouffé des parties de la personnalité de l'autre. Pour cette raison, aucun de vous n'était tout à fait sûr(e) de pouvoir être vraiment naturel. C'est votre chance maintenant d'insuffler de l'insouciance, de lui

montrer les parties de vous que vous trouviez trop risquées ou gênantes, et de lui donner la permission de faire de même. Libérez-vous !

Envoyez un message clair que vous pouvez être différents en tant que couple ensemble maintenant. Vous pouvez vivre de nouvelles expériences, élargir ensemble vos horizons et vos zones de confort.

Dans le chapitre précédent, on a parlé de communiquer que vous côtoyez de nouvelles personnes. Cela signifie que vous grandissez, que vous êtes exposé(e) à de nouvelles idées, ça vous rend plus imprévisible et fait donc monter le désir.

Il est également vrai que lorsqu'un homme entend parler d'autres hommes avec qui vous traînez, il ne peut s'empêcher de supposer qu'ils traînent avec vous parce qu'ils sont attirés par vous, et cela provoque ainsi un léger sentiment de compétition. Cela fonctionne aussi sur certaines femmes.

« Je suis parti(e) en week-end avec deux de mes collègues à Ibiza. Si tu n'y es jamais allé(e), tu devrais trop y aller, nous avons passé un super moment ».

Cela montre à la fois que vous vivez de nouvelles expériences et que vous les vivez avec des personnes que votre ex ne connaît pas. Encore une fois, il est ambigu dans ce cas de savoir s'il s'agit d'hommes ou de femmes. Il faut dire que si vous avez un nouveau travail ou un nouveau passe-temps, mentionner des personnes venant de ces univers aura toujours un petit côté « inconnu » pour votre ex. Toute référence à « mes collègues », « les gens de ma classe » suscitera un sentiment d'incertitude. Votre vie a changé et votre ex en entend parler.

De plus, dire « tu devrais y aller! » est important parce que cela lui donne l'impression que vous encouragez son indépendance, ce qui ne fera que lui donner plus de désir pour vous. Ce côté « sans collier » et libre de se déplacer rend plus enclin à revenir vers vous paradoxalement (et votre ex aura l'impression que c'est son choix propre de le faire).

Si vous avez éclairci vos cheveux ou changé de coupe : *« Je suis allé(e) au bowling l'autre soir et quelqu'un est venu vers moi pour me dire que je ressemblais à [insérer ici le nom d'une personne célèbre]... c'est la première fois que quelqu'un m'a dit ça ! »*

L'idée que quelqu'un vous compare à une personne célèbre et attirante montre qu'on vous draguait. Le fait de lui faire part des compliments que d'autres personnes vous ont faits montre que d'autres personnes remarquent à quel point vous êtes formidable. Cela fait monter votre valeur dans sa tête inconsciemment !

Si vous vous présentez à votre rendez-vous en portant un chapeau et que votre ex aime ça, dites-lui : « *AH merci! Je te jure j'ai déjà reçu environ cinq commentaires sur ce chapeau aujourd'hui* ». C'est comme si vous disiez que votre ex fait maintenant partie d'un grand groupe de *fans* qui pensent la même chose.

Et bien sûr, comme nous l'avons appris, votre ex ne pense pas que ces personnes étaient passionnées de mode, votre ex imagine cinq personnes qui ont utilisé votre chapeau comme prétexte pour vous draguer !

Il est important de le rappeler : n'essayez pas trop de mettre l'accent sur l'élément « sexe opposé » à propos des nouvelles personnes dans votre vie. Dans ce contexte, la moindre des suggestions laissera son imagination faire tout le travail pour vous, sans que vous ayez besoin d'en faire trop et de risquer de donner l'impression

que vous cherchez de manière trop active à susciter de la jalousie. Ce qui serait surfait !

Votre ex a-t-il été avec quelqu'un d'autre ou pas ? Ce n'est peut-être pas un sujet sympa, mais avouons-le : il est difficile pour vous deux de ne pas se demander (dans vos têtes) si l'autre a eu des rendez-vous ou des rencontres depuis la rupture.

La question de savoir si vous avez été avec quelqu'un d'autre (ou si vous voyez encore quelqu'un d'autre) est parfois évoquée indirectement et à d'autres moments, explicitement. Si cela doit être mentionné explicitement, faites en sorte que ce ne soit jamais vous qui le mentionniez. Rien de bon ne peut en sortir à ce stade. Cela ne ferait que vous donner l'air impatient(e) de savoir ce qui se passe pour votre ex sur ce front, cela montrerait beaucoup trop d'attention de votre part. Or, vous voulez avoir l'air insouciant et amusant.

Si votre ex vous demande si vous voyez quelqu'un d'autre, votre réponse devrait être vague. Que ce soit le cas ou non, vous devriez utiliser l'ambiguïté à votre avantage ici : *« J'ai eu des propositions mais ce n'est pas ce que je recherche en ce moment... »*

*« On m'a proposé des trucs mais ce n'est pas vraiment ce sur quoi je me concentre en ce moment. »*

Et si vous vouliez aller plus loin :

*« J'ai eu quelques rendez-vous mais je ne veux pas me précipiter dans quoi que ce soit ! »*

L'idée est que les gens vous courent après et que ce n'est qu'une question de temps avant que quelqu'un de sérieux n'arrive. L'idée est que vous ne cherchez pas quelqu'un pour « combler le vide » en ce moment, tout simplement car il n'y a pas de vide. Vous êtes concentré(e) sur votre propre développement en ce moment plus que sur toute autre chose.

Bien sûr, cela comporte aussi un défi implicite pour votre ex. Cela lui dit que vous ne cherchez peut-être même pas une relation en ce moment, et lui fait se demander s'il y aurait même de la place pour lui/elle dans votre vie à ce stade. Ce que vous sous-communiquiez est ceci : « Qui sait, peut-être que je ne suis pas du tout intéressé(e) par une relation en ce moment, même avec toi » !

Bien sûr, votre ex serait écœuré(e) à l'idée que VOUS passiez à autre chose le(la) premier(e). La dernière chose que votre ex veut entendre, c'est que vous êtes sur le point de l'oublier. Lorsque nous rompons avec quelqu'un, nous avons tous

ce sentiment égoïste de vouloir toujours nous sentir désirés par notre ex. Et ce sentiment est particulièrement prononcé chez un homme, car il SAIT que pour les femmes, sortir et coucher avec quelqu'un d'autre « juste pour le fun » est beaucoup plus facile (factuellement, elle va avoir plus de propositions) que pour un homme. Alors, laissez-moi vous assurer que votre ex est terrifié à l'idée que vous sortiez après ce rendez-vous et que vous donniez votre numéro de téléphone à un mec mignon, ou que vous rentriez chez vous avec un type charmant qui vous aurait abordée au bar ce soir et aurait pu vous parler. Les femmes ont plus de mal à passer autre chose émotionnellement, donc souvent elles ne font rien sexuellement (la plupart du temps, malgré des propositions) et ont peur que leur ex homme le fasse car pour eux c'est plus facile (moins de blocage émotionnel, même si moins facilement de possibilités d'agir) de coucher pour coucher. Cette méthode marche donc pour les deux sexes.

Si votre ex vous demande si vous avez couché avec quelqu'un d'autre ? Votre ex veut voir si vous allez trébucher et dire que c'est la seule personne au monde qui compte pour vous, ou il veut voir si vous avez évolué ou couché avec d'autres personnes depuis (pour le meilleur ou pour le pire, la réponse ne sera jamais la bonne).

À ce stade, une tactique consiste simplement à lui dire directement que vous pensez que ce n'est pas son affaire, et d'une manière légère mais ferme, affirmer que ce n'est pas vraiment une question appropriée à poser.

Il n'y a pas d'obligation ! Vous n'avez pas à répondre à tout ce avec quoi vous ne vous sentez pas à l'aise à ce stade. Si vous n'avez couché avec personne, le fait de lui dire ne ferait qu'accréditer sa conviction qu'il ou elle a le droit de savoir alors que ce n'est pas le cas. Si vous avez couché avec quelqu'un, cela pourrait faire tanguer le bateau à un moment délicat. Vous ne voulez donc pas que votre réponse interfère avec le nouveau lien que vous nouez en ce moment.

Et si votre ex vous pose l'une de ces questions, cela ne devient pas pour autant une bonne idée de lui demander la même chose en retour. Ce serait d'autant plus intéressant si c'est votre ex qui demande, mais voit que vous ne vous souciez même pas d'obtenir la même information. Cela l'intriguera : pourquoi vous n'êtes pas intéressé(e) à l'idée de le savoir ? Incertitude...

S'il arrivait qu'un de ces nouveaux personnages de votre vie vous appelle alors que vous êtes avec votre ex, excusez-vous brièvement, et sortez de



table pour prendre l'appel. Cela ne signifie pas que vous devez être impoli(e) et passer les dix prochaines minutes à parler au téléphone, mais vous pouvez dire que vous allez rappeler plus tard quand vous serez plus disponible. Peu importe que ce soit un homme ou une femme qui vous ait appelé(e). Ce simple geste fait travailler son imagination et lui montre qu'il y a une partie de votre vie qui lui reste inconnue, bien plus qu'auparavant.

Il est possible que le passé entre vous deux ressurgisse. Peut-être que vous tomberez tous les deux sur une anecdote de votre relation, une vieille blague se répétera... le passé est quelque chose qui est présent dans la pièce avec vous, mais qui n'a pas besoin d'être beaucoup actualisé en ce moment. Vous connaissez tous les deux le passé, car vous y étiez. Il est peu probable qu'il soit productif de passer trop de temps à en parler maintenant. Vous feriez bien mieux de parler de ce qui se passe dans votre vie maintenant et dans un avenir proche. Les émotions dramatiques et solennelles sont interdites ici. Positivité et fun sont de rigueur !

Cela permet également des moments mignons où vous pouvez vous moquer des défauts que vous savez que votre ex possède. S'il est du genre

à se tacher « Fais attention à ce que tu manges, je ne vais pas te froter la cravate plus tard si tu la trempe dans la sauce tomate ! ;) » Cela permet un petit moment de douceur entre vous car il vous rappelle une anecdote amusante et que vous avez un passé ensemble, de manière positive.

N'en faites pas trop. Si vous aviez toujours l'habitude de lui préparer le petit-déjeuner, ne dites pas « comment fais-tu ces jours-ci sans moi pour préparer ton propre petit-déjeuner chaque matin ? » Cela donnerait l'impression que vous essayez ouvertement de vous demander comment on peut vivre sans vous. Très irritant !

N'hésitez pas à parler des émissions que vous avez regardées pendant que vous étiez séparés et que vous pensez que votre ex pourrait aimer aussi. Parlez des films que vous avez vus.

Ne tombez pas dans le piège de supposer qu'il s'agit exactement de la même personne. N'essayez pas de commander quelque chose que votre ex avait l'habitude de manger, par exemple.

L'idée c'est vraiment comme si vous appreniez à vous connaître à nouveau lors d'un premier rendez-vous. Mais avec quelques avantages par

rapport à cette situation pour appuyer sur ses points faibles.

Montrez le meilleur côté de vous-même, pas le côté trop familier. Ne lui parlez pas de la mauvaise humeur dans laquelle vous étiez hier ou des grosses disputes que vous avez avec votre mère. Votre ex peut le comprendre mieux que quiconque puisque vous connaît bien, vous et votre mère, alors la tentation de lui en parler sera grande. Mais c'est le moment de briller. Il peut être plus naturel pour vous de dire « je dois faire pipi », mais dites plutôt « excuse-moi, je vais passer aux toilettes ». Un peu de distance, il faudra recréer l'intimité !

Vous voulez que votre ex sente que c'est à nouveau excitant d'être avec vous (comme au tout début, d'une certaine façon, mais avec l'avantage de se connaître). Le fait que vous ne soyez pas simplement en train de vous réinstaller dans un couple plan-plan et confortable est aussi un peu déstabilisant, alors tant mieux. C'est le genre de comportement qui lui donnera envie de vous refoutre à poils pour vous rendre moins intimidant(e).

Ce n'est pas parce que vous créez un sentiment de défi pour votre ex que vous ne pouvez pas

montrer d'admiration pour les choses que votre ex a accomplies dans sa propre vie. Si votre ex vous parle de quelque chose qu'il ou elle a accompli ou d'un défi qu'il ou elle a surmonté, vous devriez sincèrement complimenter : « c'est vraiment incroyable, bravo ». Et n'ayez pas peur de lui en demander plus à ce sujet.

Il faut flatter son ego jusqu'à un certain point : c'est un « rendez-vous » après tout, même si votre ex ne le voit pas de cette façon. Intéressez-vous spécifiquement aux choses auxquelles vous ne vous intéressiez peut-être pas assez auparavant. Par exemple : son travail, le passe-temps qu'il ou elle aime, un intérêt qu'il ou elle a. Montrez de l'intérêt et posez des questions complémentaires sur ce qu'il ou elle fait dans ce domaine. Il est important de montrer que vous soutenez son amélioration personnelle aussi. Si votre ex est passionné(e) par quelque chose en ce moment, faites-lui plaisir et montrez que vous êtes excité(e) pour lui ou pour elle. Il ne peut sortir que du bien de manifester de l'enthousiasme pour ses efforts et les choses que votre ex essaie de réaliser. Si vous chiez sur ses nouveaux plans, votre ex vous verra juste comme essayant de le ou la retenir et comme quelqu'un qui veut prouver qu'il ou elle a tort. C'est une mauvaise approche, trop conflictuelle. Vous devez plutôt ressembler à un

coéquipier ou une coéquipière incroyablement solidaire en ce moment.

Donc ne cherchez pas à rabaisser votre ex, à baisse son estime de soi, pour qu'il ou elle revienne. Ce serait une attitude de pervers narcissique.

Je vous rappelle que vous n'êtes pas officiellement à un rendez-vous amoureux ensemble. C'est juste une chance pour vous deux de vous reconnecter.

Lors d'un vrai premier rendez-vous, vous pouvez généralement autoriser l'autre (surtout si c'est un homme !) à choisir l'endroit où vous allez vous rencontrer, peut-être même commander pour vous, et payer. Au contraire, lorsque vous voyez votre ex, il est important de manifester un certain degré d'indépendance et de distance. En fait, c'est une manière subtile de rompre le rapport et de faire sentir à votre ex qu'il ou elle ne peut plus se prévaloir de se comporter comme avant. Si vous êtes une femme, ce doit rester est un privilège de vous traiter comme sa petite amie. Et si vous êtes un homme... c'est aussi un privilège de vous traiter comme son mec !

Si votre ex essaie de commander une boisson que vous aimiez, n'hésitez pas à dire « En fait, je prendrai une [insérer une autre boisson de votre choix] à la place » car vous voulez quelque chose de différent. Partagez l'addition à la fin (oui, même si vous êtes un homme... sauf si votre principal défaut qui a mené à la rupture était la radinerie). À la fin du rendez-vous, ne vous laissez pas raccompagner jusqu'à votre voiture. Ou si vous êtes venu(e) en transports publics, allez chercher vous-même un taxi, ou marchez jusqu'à l'arrêt de bus en *solo* (bien sûr tant qu'il est une heure correcte et que vous êtes dans un quartier sûr). Comme je l'ai dit, ce sont des petites choses, mais qui représentent une sorte de connexion et d'intimité que vous n'êtes pas sûr(e) de vouloir lui accorder si facilement. Les petits rejets de cette manière sont en fait une bonne chose. Cela rappelle à votre ex les limites, que vous n'êtes plus ensemble, et que ce n'est pas aussi facile que ça de vous récupérer.

Cela lui enlève l'un de ses outils pour vous impressionner/asservir et montre que vous ne venez pas de retomber dans la position confortable d'être pris(e) en charge.

Même si cela créerait peut être une mauvaise impression lors d'un premier rendez-vous avec

une nouvelle personne que vous voudriez séduire, avec qui vous voudriez avancer... avec votre ex cela crée un peu de distance, ce qui lui donnera envie de regagner la proximité qu'il y avait avant entre vous. C'est difficile à expliquer, mais je peux témoigner qu'il y a quelque chose de subtil mais de profond en tant qu'homme lorsqu'une femme dont nous nous sommes occupés autrefois ne nous permet plus de jouer ce rôle tout à fait de la même manière.

C'est une chose difficile à gérer pour un homme, qui le fera aspirer à jouer à nouveau le rôle de protecteur pour elle. Cela devient ainsi une façon pour lui de se sentir accepté par vous en tant qu'homme et le motive à gagner à nouveau cette acceptation. Pour une femme, ce ne sont pas tout à fait les mêmes leviers qui sont à actionner (protection, ressources) mais la logique est la même. Pour un homme c'est plutôt votre côté maternant, le privilège d'être en public à côté d'une femme séduisante et aimante, l'accès à votre intimité (tenir la main, embrasser les lèvres, etc.)

Tout cela fait partie de l'équilibre dont nous avons parlé, alliant à la fois des aspects familiers de vous-même (ces choses qui constituaient les meilleures parties de vous d'avant) et des parties

imprévisibles qui créent de l'incertitude ; de nouvelles facettes à découvrir, avec la perte de certains privilèges : une combinaison puissante ! Vous devez être un mélange de familier et d'inconnu. Vous n'êtes pas tout à fait une nouvelle personne, mais certainement assez pour déséquilibrer votre ex et le ou la faire vous courir après.

Attention, ce petit jeu est à bien calibrer, car si votre ex souhaitait autant que vous se remettre avec vous, s'il avait autant que vous travaillé sur lui-même, sur ce qui n'allait pas de son côté, il ne faudrait peut-être pas fermer la porte aussi durement.

Si c'est votre ex qui a objectivement largement le plus déconné dans la relation, vous pouvez le ou la faire galérer un peu. Mais si c'est vous qui avez le plus déconné, vous ne devriez pas trop jouer avec le feu.

NB : Votre ex peut vous avoir quitté(e) mais ça peut être vous qui aviez la plus grande part de responsabilité là-dedans (par exemple si vous l'avez trompé(e)).

Il faut vous adapter pour cette partie, je vous ai bien expliqué le principe, à vous de jouer !



## ÉTAPE 6 –Relancez-vous dans cette (nouvelle) histoire

*“Comment on appelle un ex fort en finance ?  
Un ex-éco. ”*

Je vous souhaite de tout cœur que votre histoire renaisse, si c’est toujours ce que vous voulez. Mais si ça repart tous les deux, il faut que ça soit POUR TOUJOURS !

Après la rencontre qui se sera bien passé, votre ex va très probablement reprendre les contacts réguliers avec vous. Appels, SMS, etc.

Bon, on réaménage direct ensemble ? NON !

Il y a des chances que ce rendez-vous se soit passé un peu trop bien, surtout si vous avez vraiment suivi tous les préceptes ci-dessus. Si tel est le cas, il est probable que vous serez tenté(e) de devenir de plus en plus sexuel(le) au fur et à mesure.

Prudence, maintenant! Le but de ce rendez-vous était de créer le désir, commencer le processus de redécouverte mutuelle, et lui donner envie de franchir les prochaines étapes pour raviver la flamme de votre relation.

Si c'est votre ex qui a merdé, vous récupérer ne devrait pas être trop facile. (Si c'est vous qui avez énormément merdé, vous devriez plus facilement vous satisfaire d'une reconquête même un peu facile).

On veut des preuves, pas simplement des paroles ni un comportement occasionnel mais des actions et un investissement sur plus de temps (jours, semaines et mois à venir). Demandez à votre un niveau d'investissement et d'efforts réel.

Vous pensez peut-être que vous avez remporté une victoire si, à la fin du rendez-vous, vous avez marché en vous tenant la main et en vous embrassant amoureusement, mais c'est un peu la facilité ! Et si vous voulez récupérer votre ex pour de bon, cela ne suffira pas. Tout cela pourra venir plus tard, lorsque l'affection sera en fait doublée par des intentions réelles, pas seulement par des pulsions sexuelles. En cédant si rapidement, vous lui montreriez seulement à quel point vous êtes désespéré(e), mais aussi à quel point il est facile pour votre ex d'obtenir des choses de vous sans avoir vraiment à les mériter.

Au lieu de cela, gardez vos distances (pour l'instant). Même si vous marchez ensemble, gardez la même distance qu'avec un rendez-vous

avec lequel vous n'auriez encore jamais couché. Laissez votre ex ressentir la frustration d'avoir eu des relations sexuelles avec vous plusieurs fois auparavant, mais de ne même pas pouvoir vous tenir la main ou vous embrasser langoureusement actuellement.

Si votre ex essaie de se rapprocher pour passer son bras autour de vous, dites-lui même avec un clin d'œil que vous ne savez pas encore vraiment si vous voulez le faire. Il en va de même si votre ex essaie de vous embrasser. Vous pouvez dire « Non, pas maintenant ! » d'une manière amusante et souriante : c'est une manière cool de reporter ce moment sans fermer la porte. Évitez de le faire de manière trop sérieuse en disant quelque chose comme « Non, ce n'est pas logique, nous ne sommes plus ensemble ». Cela rendrait rapidement la situation grave et peut-être définitive. Je préférerais que vous donniez l'impression que c'est vous qui contrôlez, pas votre ex. Cela ne devrait pas non plus tourner en reproches d'avoir rompu avec vous (et si vous vous remettez ensemble, ce n'est pas pour faire des tas de reproches à votre ex sur cette période de rupture). Cela devrait être plus un « Tut tut tut, pas touche pour l'instant, non non non. » Un peu comme pour narguer de manière joueuse !

Il est utile d'avoir quelque chose d'autre prévu après le rendez-vous, de sorte qu'il y ait un endroit où vous êtes attendu(e). Cela limite la tentation et évite bien des accidents. De plus, cela montre à votre ex qu'il ou elle n'est pas le clou de votre journée. Eh oui, il se passe aussi d'autres choses pour vous dans la vie.

Il ne s'agit pas seulement de susciter son intérêt, il s'agit de maintenir son intérêt. Donc ne baissez pas votre garde !

Honnêtement, je pense que vous devriez vous séparer à la fin du rendez-vous dans le lieu public.

Lorsque vous vous dites au revoir, vous pouvez vous serrer dans vos bras un peu plus longtemps que vous ne l'avez fait à votre arrivée, et faire un bisou sur la joue... mais c'est tout ! Ensuite, partez. Bien sûr, votre câlin doit à nouveau transmettre de la chaleur et de l'ouverture. Ce n'est pas parce que vous limitez votre affection que cela signifie que l'affection que vous donnez est froide ou maladroite. Il faut que votre ex rentre chez lui ou chez elle en pensant à toutes les autres façons dont il ou elle aurait aimé pouvoir se rapprocher de vous. C'est marcher sur une corde raide : entre être sympa sans trop d'affection et créer l'étincelle sexuelle

qui fera crier son corps de désir d'être à nouveau contre le vôtre même si vous ne pouvez pas pour l'instant parce que vous n'êtes plus ensemble...

Suivez le plan, pas vos émotions. Pas de bisou sur la bouche, pas de sexe.

Si les choses doivent progresser, elles progresseront avec le temps. Vous avez déjà éveillé l'intérêt de votre ex... alors tant que vous ne disparaissiez pas complètement de son radar, il n'y a pas de mal à laisser les choses se faire progressivement, car vous lui montrerez un peu plus d'affection chaque fois que vous vous verrez ou vous enverrez un texto, plutôt que bombarder votre ex d'un seul coup d'une surcharge émotionnelle. Cherchez de la progression ! Ne perdez pas votre sang-froid !

Vous ne jouez pas aux dur(e)s à cuire en étant distant(e) et froid(e), sinon vous repousseriez simplement l'autre. Mais vous n'essayez pas non plus de vous agripper à votre ex rapidement, au risque de l'effrayer. Vous lui montrez simplement que vous êtes une personne excitante, épanouie intérieurement, et qui profite de sa vie. Votre ex va vous courir après ! Si vous revoyez votre ex plusieurs fois, il faut que les choses progressent petit à petit. Car qui n'avance pas recule. Juste,

pas trop vite !

Vous ne faites pas revenir votre ex, vous l'attirez pour qu'il ou elle veuille être à nouveau en couple ! Cela peut prendre 3 rendez-vous avant de redevenir intimes.

À la fin de votre temps ensemble, ne cherchez pas désespérément à programmer la prochaine rencontre, même si vous souhaitez qu'elle ait lieu le plus rapidement possible.

Vous avez initié la rencontre la première fois, ayez maintenant confiance : vous lui avez montré le meilleur côté possible de vous et laissez votre ex mordre à l'appât.

Ah, je ne l'ai pas dit ! Concernant la fin d'un rendez-vous, pensez-y plus comme un « à bientôt » que comme un « t'es libre demain ? »

Si votre ex a fait référence à un travail qui doit être terminé d'ici la fin de la journée, mais redoute de ne pas y arriver ou bien appréhende sa réunion, dites-lui « C'était tellement marrant de te voir, bonne chance avec ton projet aujourd'hui, j'espère que ton patron ne te fera pas de mal ! » Ou encore vous pourriez dire « C'était amusant de te voir, ne te bousille pas les muscles ce soir »

si votre ex vous a parlé de s'entraîner avec un coach de sport terrible.

Faites référence à quelque chose qui se passe demain ou bientôt, car c'est ce que vous faites généralement avec quelqu'un que vous voyez régulièrement. Le contraire de cela serait de dire « Bonne continuation, bonne chance pour les semaines à venir », ce que l'on dit plutôt quand on ne se reverra probablement pas avant un certain temps.

Une autre façon de faire serait de dire « Souhaite-moi bonne chance pour mon événement de ce soir ». Lorsque vous faites cela, les textos deviennent ensuite plus fluides. Votre ex a maintenant une raison de vous envoyer un SMS après votre événement pour voir comment cela s'est passé au lieu de chercher une idée ou un prétexte après une séparation inutilement dramatique qui suggère que vous ne vous reverrez pas de si tôt.

Il est important que votre ex considère que c'est sa décision de poursuivre l'interaction avec vous. Comme d'hab, votre ex doit avoir l'impression que l'idée vient de lui ou d'elle !

Cela vous aidera également à déterminer si votre ex s'engage de manière proactive avec vous ou si ce sont de simples réponses à vos tentatives de communication. Votre excès de zèle à ce stade n'aurait que le potentiel de lui rappeler un côté négatif de la relation entre vous.

Méfiez-vous des SMS qui sont envoyés trop tard dans la nuit. Si vous recevez quelque chose après 23h, attendez le lendemain pour lui répondre. Cela ne vous fera aucun mal, mais montrera qu'il y a des heures plus appropriées pour vous envoyer un texto. Encore une fois, vous remettez à plat vos limites et vos standards (respect de soi).

Ne vous lancez pas dans des textos explicitement sexuels à ce stade. Ce serait l'équivalent virtuel de coucher avec votre ex sans que ce soit mérité. Les insinuations et les suggestions sont acceptables, mais avec parcimonie (par exemple, si votre ex essaie de vous chauffer en vous demandant si vous portez toujours les sous-vêtements qu'il ou elle vous a offerts pour votre anniversaire, vous pouvez répondre « tu ne voudrais pas savoir ! ;) »)

La même règle peut être appliquée à tout ce qui est trop émotionnel ou révélateur. Les textos sont



trop ouverts à l'interprétation et vous ne voulez certainement pas vous lancer là-dedans trop rapidement. L'ambiance doit néanmoins toujours rester amusante, positive et légère.

Si vous voulez un principe qui s'applique aux textos que vous devez envoyer : ils doivent toujours avoir un sens et un but. Par exemple, quelque chose que vous avez vu et que vous pensez que votre ex apprécierait, ou une photo avec une blague. Jamais juste un simple « Qu'est-ce que tu fais? »

Si vous voulez échanger des SMS sans but juste pour vous assurer que votre ex pense à vous, c'est très bien, mais ne soyez pas la personne qui initie cela. Il ne s'agit pas de jouer, il s'agit de garder la main : comment saurez-vous s'il y a un niveau d'investissement sérieux de son côté si vous n'attendez pas de voir si votre ex va vous courir après de manière proactive ? Vous avez déjà montré assez d'intérêt en proposant de vous revoir. Maintenant c'est à son tour. Laissez de l'espace pour pouvoir jauger son intérêt.

Rassurez-vous ! Votre ex voudra sûrement vous envoyer un texto pour vous revoir : vous allez le faire courir ni plus ni moins que si vous sortiez ensemble pour la première fois. Ne

couchez pas avec tout de suite... du moins, pas avant d'avoir eu quelques rendez-vous. Si vous ne permettez pas que le rendez-vous se poursuive dans la chambre à coucher, vous pourrez tester si votre ex vous veut vraiment quelque chose de sérieux ou s'il veut juste pour passer une petite soirée amusante. Attention néanmoins, vous ne pourrez pas reporter le sexe éternellement, dans le sens où si vous voulez vous remettre ensemble, vous recoucherez ensemble, et c'est ce que vous voudrez tous les deux. On ne veut pas une relation platonique avec son ex (d'ailleurs, Platon niquait). Donc, là encore, à vous de bien calibrer combien de temps faire attendre votre ex (il ne faut pas non plus que votre ex pense que vous vous servez de lui ou d'elle mais n'avez aucune intention de renouer avec le sexe) !

Cela n'a rien à voir avec le fait de jouer à des petits jeux de pouvoir grâce au sexe, puisque vous avez largement dépassé ça. Il s'agit de montrer que vous avez des standards et des limites et qu'on ne peut pas simplement arriver la bouche en cœur et vous remettre dans son lit.

Et bien sûr, si par hasard votre ex ne veut finalement pas de nouvelle relation sérieusement avec vous dans les semaines à venir, vous allez

être extrêmement soulagé(e) de ne pas avoir couché avec. Il n'y a rien qui ne vous déprimerait plus que d'être l'aventure occasionnelle de quelqu'un dont vous êtes amoureux ou amoureuse et avec qui vous avez déjà eu une relation mais qui ne veut pas remettre ça. Surtout si vous êtes une femme ! Quant à dormir à nouveau ensemble, c'est quelque chose que vous devriez faire **UNIQUEMENT** une fois que vous avez vu des indicateurs clairs que tout cela mène réellement quelque part.

Je pinaille encore mais il ne faut pas non plus décourager votre ex. Si votre ex souhaite recoucher avec vous, c'est une chose plutôt positive. Et il n'y aura pas de relation sans sexe de toute façon, une relation platonique n'intéresse ni vous ni votre ex, à raison. Donc il faut que vous soyez à portée, mais pas forcément acquis(e).

Maintenant, tôt ou tard, il y a des chances qu'il y ait une discussion sur la possibilité de se remettre ensemble. Vous n'avez pas besoin d'avoir une « conversation officielle » solennelle, mais lorsque vous commencerez à parler de la relation, indiquez les évolutions de son comportement dont vous avez besoin de sa part avant de passer à autre chose. **NE** vous lancez

PAS dans une diatribe à propos de toutes les choses que votre ex avait l'habitude de mal faire, par exemple « Ça m'énerve que tu m'exclues toujours de ta vie sociale et que tu ne fasses jamais d'effort avec mes amies ». Parlez-en plutôt en termes de vos exigences et de vos normes pour la relation à venir, comme par exemple « J'ai besoin de quelqu'un qui veut s'impliquer dans ma vie, qui se soucie des choses qui comptent pour moi et qui ne me tienne pas pour acquis(e) ». De cette façon, vous lui donnez des règles claires à suivre avant de mériter de vous ravoïr complètement.

A ce stade, le bon côté des choses, c'est que vous changez totalement le cadre. Vous faites du *prizing* ! Au lieu d'avoir besoin de votre ex, c'est votre ex qui VOUS VEUT, mais vous allez poser les conditions pour vous remettre ensemble.

Une fois que votre ex a recommencé à charbonner pour vous courir après, n'oubliez pas de conserver cet état d'esprit.

Gardez vos passions, votre large cercle social, votre carrière et ces autres parties importantes de votre vie dont vous tirez désormais votre force. Ce n'est pas parce que votre ex est remonté à

bord que l'avion va s'arrêter de voler, ne l'oubliez pas!

Si vous stagnez et abandonnez toutes vos bonnes habitudes une fois que votre ex sera de retour dans votre vie, vous vous sentirez tout aussi vulnérable et terrifié(e) à l'idée de le ou la perdre qu'avant. Et votre ex se sentira escroqué(e). Au lieu de cela, continuez à vous prouver que vous avez une vie heureuse et prospère **AVEC OU SANS CETTE PERSONNE.**

Et si votre ex n'essaie toujours pas de vous reconquérir après tout cela ?

Si c'est le cas, c'est peut-être simplement que, dans son côté, il ou elle est complètement tombé(e) en désamour, ou que la relation lui était tellement insupportable et qu'il n'y a aucun désir de réconciliation de son côté. Maintenant, pour être honnête, il est très peu probable que votre ex vous ait même contacté(e) le(la) premier(e) ou soit venu boire un café avec vous, si c'était le cas.

Dans tous les cas, vous ne regretterez jamais de vous être reconstruit(e), que ce soit pour vous ou pour cette personne. C'est vous qui en sortirez par le haut !

Ce qui est plus probable, cependant, c'est qu'après votre rendez-vous, votre ex commence à vous contacter très progressivement. A prendre la température de temps en temps en envoyant des SMS et éventuellement en flirtant légèrement.

Indiquez clairement que vous n'êtes pas « en demande », que vous fréquentez des gens, et faites plein d'autres choses.

Montrez qu'il ne suffit pas à votre ex de juste claquer les doigts pour que vous reveniez dans sa vie (surtout si c'est votre ex qui vous a quitté(e) sur un coup de tête ou pour des raisons assez farfelues).

Montrez à votre ex que vous êtes fun et relax et que votre compagnie est très appréciable. Si votre ex ne l'apprécie pas à sa juste valeur, quelqu'un d'autre le fera !

Et si votre ex ne mord pas à l'hameçon après votre rendez-vous, passez juste à autre chose. Vous pouvez lui envoyer un SMS la semaine suivante (mais ne lui envoyez jamais un SMS plus d'une fois par semaine si votre ex ne vous écrit jamais de manière spontanée de son côté) pour voir sa réponse, mais après cela, SILENCE RADIO.

N'entrez plus en contact et poursuivez votre vie jusqu'à ce que SOIT votre ex vous contacte (ce que 95 % des gens finiront par faire), SOIT que vous ayez complètement tourné la page et rencontré quelqu'un d'autre (ce qui est également susceptible de se produire une fois que vous vous efforcez de prendre soin de votre propre vie POUR VOUS). Dans tous les cas, le résultat est le même. Vous allez vous sentir mieux, et comme si vous aviez vraiment le contrôle sur votre vie amoureuse. Au pire, la vie de célibataire a du bon aussi ! Le titre du livre de mon collègue Fabrice Julien le dit bien « [Séduire VOTRE homme idéal tout en appréciant la quête !](#) » En effet, le célibat a également plein d'avantages si on s'y prend bien !

Votre mission la plus importante dans tout cela est de garder le cap et de rester positif(ve) et déterminé(e) à aller de l'avant. Plus votre ex verra cela en vous, plus votre ex va être intrigué(e) et va vouloir poursuivre l'avion en mouvement.

Plus vous incarnez cette sécurité et cette assurance, cette confiance, dans votre vie, plus il sera facile pour votre ex ou n'importe quelle autre personne de devenir dingue de vous et de vouloir partager sa vie avec vous.

Vous avez les outils pour reconquérir votre ex maintenant. Mais bien plus que cela, vous avez les outils pour vous épanouir à un niveau tel que peu d'autres personnes ne le font dans leurs vies.

Si vous ne vous suffisez pas alors que vous êtes célibataire et sans relation, vous ne vous suffirez jamais, même en couple. La solution n'est pas à l'extérieur de vous, d'autres personnes ne vont pas vous sauver de votre vide intérieur ni équilibrer votre vie... C'est à vous de faire ce job, en préalable ! La solution est en vous ! Le couple idéal est la cerise sur le gâteau dans la vie !



## ÉTAPE 7 - Comment relancer la phase de lune de miel amoureuse

*“Pourquoi faut-il remettre le couvert avec son ex ?  
Parce que c’est ex-quis. ”*

Maintenant que votre ex vous « supplie » de vous remettre ensemble, il faut garder la tête froide.

OK, vous avez passé 3 rendez-vous ensemble. Il y a eu de la progression entre vous. Son intérêt est véritable, le même que le vôtre. Vous avez recouché ensemble et recommencez à vous fréquenter régulièrement.

ATTENTION, si vous devenez complaisant(e) et paresseux(se), vous finirez par perdre votre couple à nouveau.

Vous souvenez-vous de tout ce que nous avons dit sur la reconstruction de votre vie ? Maintenant, il faut l'entretenir !

N'arrêtez pas vos efforts dès que vous êtes de nouveau en couple.

A l'avenir :

- soutenez-le/la dans ce qu'il/elle entreprend ;

- dites les choses de façon calme sans l'agresser ;
- ne l'étouffez pas, ne le/la fliquez pas continuellement, laissez-le/la sortir seul(e) avec ses potes parfois ;
- ne sombrez pas émotionnellement à la moindre contrariété.

Continuez à investir dans toutes ces choses qui ont fait que votre ex a à nouveau été attiré(e) par vous. Cela comprend votre vie sociale, vos passions et vos passe-temps, votre carrière et votre propre indépendance. Toutes ces activités vont lui permettre de vous voir comme quelqu'un d'heureux et d'épanoui, et lui donneront envie de rester dans votre monde passionnant.

L'une des joies des relations c'est le sentiment constant de découverte, l'idée que la personne que vous aimez a des dimensions inconnues que vous n'avez pas encore vues. Le plus triste, c'est que la plupart des gens pensent que cette période de découverte doit être de courte durée (souvent au cours des six premiers mois d'une relation). Mais les meilleures relations que j'ai vues au cours de toutes mes années de *coaching* en séduction, c'étaient deux partenaires qui s'engagent dans la CROISSANCE CONSTANTE et la DÉCOUVERTE CONSTANTE. Parce qu'ils grandissent et changent tout le temps, ils ont

toujours quelque chose de nouveau à apprendre l'un sur l'autre. De plus, parce qu'ils sont constamment curieux, ils veulent toujours apprendre et investir davantage pour comprendre les dimensions uniques de l'autre. Beaucoup des meilleurs couples grandissent et se découvrent ensemble. Si vous le faites avec votre partenaire, en apprenant, en voyageant, en jouant et en recherchant sans cesse à faire de nouvelles expériences ensemble, votre fascination l'un pour l'autre ne s'arrêtera jamais.

Continuez à créer le DESIR ainsi que l'amour. Vous pouvez faire ça en étant plus excitant(e) sexuellement et physiquement. Portez des jolis sous-vêtements. Faites du sport. Dites-lui combien vous avez hâte de rentrer à la maison pour se voir. Ou à quel point sa chemise est sexy ce soir. Touchez sa jambe sous la table pendant le dîner. Tout cela semble anecdotique, mais vous devriez à nouveau agir comme un tout nouveau couple. Et ce, pour toujours. Vous devez vous sentir physiquement excités l'un par l'autre et aimer vous séduire et vous reséduire. Montrez que vous vous souciez du plaisir de l'autre et ne vous contentez jamais du côté acquis de la relation. Plus vous priorisez le plaisir (à la fois physique et émotionnel) ensemble, plus vous déclencherez la réponse dopaminergique dans

son cerveau qui lui fera ressentir le bonheur d'être dans la relation et d'être chaque jour plus proche de vous.

Ne vous précipitez pas pour revenir au niveau de confort auquel vous étiez avant. Laissez simplement les choses avancer progressivement et ne vous forcez pas à faire/exiger de grandes déclarations d'amour éternel. Cela viendra avec le temps (et si ce n'est pas le cas, cela révèle une difficulté tout à fait distincte, d'éventuels problèmes d'engagement, et c'est alors peut être l'indice que vous travaillez chacun sur des plans de vie différents et que vous n'êtes peut-être réellement pas aptes à être ensemble sur le long-terme). Mais pendant le premier mois ou les deux premiers mois, détendez-vous et laissez les choses avancer à leur propre rythme. Vous devez laisser vous du temps et de l'espace pour vous revoir en couple et laisser la relation suivre un chemin différent cette fois-ci, au lieu de revenir directement à la même dynamique qu'avant. Si c'est un peu différent maintenant, c'est peut être un signe sain que vous avez à la fois grandi et changé par rapport aux personnes que vous étiez auparavant, et que vous avez le potentiel d'avoir une meilleure relation qu'avant.

Continuez à vous respecter! Comme vous vous

sentez si reconnaissants d'être de nouveau ensemble, vous pourriez être tenté(e) d'acquiescer soudainement à tout ce que votre partenaire veut. Ou vous pourriez vous sentir obligé(e) de tolérer tout mauvais comportement que votre partenaire choisirait d'afficher de peur de remettre en danger cette relation. Ce sont les choses les plus catastrophiques que vous pourriez faire. Plus vous vous montrez timide et craignez de rompre à nouveau, plus l'autre va le sentir et soit perdra son respect et son attirance, soit pensera simplement n'avoir aucune responsabilité à assumer pour ce qui s'est mal passé dans votre relation la première fois. En fin de compte, il peut être difficile d'avoir ces conversations dans lesquelles vous lui dites ce dont vous avez besoin dans la relation... mais c'est en fait bien pire de vivre dans une dynamique qui vous rend malheureux(se) ou insatisfait(e). Parlez de ce dont vous avez besoin et des comportements que votre partenaire doit changer pour que vous soyez heureux(se) dans la suite de la relation. N'accumulez pas de la frustration, dites les choses au fur et à mesure !

Rappelez-vous que la relation doit fonctionner pour vous deux. Et pas seulement être confortable pour l'autre tandis que vous vous contentez du fait d'être en couple (attention à la

dépendance affective). Et si cela commence à ressembler à un jeu où chacun de vous essaie d'obtenir plus de l'autre sans rien donner en retour, ce n'est pas une bonne relation pour vous. Votre partenaire devrait vouloir être l'homme ou la femme qui peut écouter vos besoins d'affection, d'amour et d'engagement et y répondre en s'investissant dans la relation. S'il ou elle ne veut pas, vous avez maintenant les outils et la qualité de vie pour avoir un couple heureux, avec ou sans cette personne pour qui vous vous êtes battu(e). Et ce n'est pas un problème, même si vous avez fait beaucoup d'efforts pour vous remettre en couple avec cette personne, de finalement y renoncer parce que vous jugez au bout du compte que vous valez mieux que ça. Et vous pouvez passer à autre chose avec toute confiance dans votre capacité à attirer quelqu'un d'autre dans votre vie qui pourra répondre à vos besoins.

Bien qu'il soit important d'évaluer ce qui n'a pas fonctionné auparavant et de travailler à changer ces habitudes, les meilleurs couples peuvent et doivent être enthousiasmés à l'idée d'un avenir qu'ils construisent ensemble.

Il faut que les deux aient hâte de s'embarquer dans cette nouvelle aventure. Parlez des voyages

que vous allez faire et des aspirations que vous avez, de ce que vous voulez accomplir ensemble en tant qu'équipe. Plus cet avenir sera excitant, et plus vos objectifs de vie et vos valeurs seront en cohérence, plus vous voudrez tous les deux construire ce futur l'un pour l'autre. Ainsi, bien qu'il soit important de sauver la relation et de travailler sur les problèmes qui doivent être résolus, assurez-vous également d'avoir une vision commune pour l'avenir.

La rupture à l'occasion de laquelle vous avez acheté ce guide, les réponses que vous avez trouvées dans ce guide, (même si elles ne vont pas toutes dans le sens que vous souhaitiez à l'origine) vous ont, je pense, mis(e) sur le bon chemin pour rencontrer ou retrouver le véritable amour de votre vie.

J'apprécie vraiment que vous me permettiez d'être votre mentor et de vous guider dans cette période de guérison et de reconstruction, après avoir enduré une déchirante blessure. Si jamais vous avez besoin de quoi que ce soit, ou si vous voulez suivre mes autres programmes voici mon email [julienfrenchdatingassistant@gmail.com](mailto:julienfrenchdatingassistant@gmail.com) et mon site [www.frenchdatingassistant.com](http://www.frenchdatingassistant.com)

C'est une chose de changer la vie des gens à distance, mais il n'y a rien que j'aime plus que rencontrer les gens que je coache et atteindre de nouveaux sommets ensemble. J'adore également recevoir des témoignages de votre succès et de vos réussites ! Quoi que vous choisissiez pour la suite, je vous souhaite bonne chance dans tous vos efforts et vous encourage à continuer à vivre pleinement et à aimer à fond les bonnes personnes !

Maintenant, à l'occasion de la sortie de son guide « [Comment surmonter une rupture avec classe – Retour à la vie !](#) », je vous laisse avec un petit cours de mon collègue coach Fabrice Julien qui a bien voulu me faire le plaisir de coucher sur papier SA vision de la reconquête amoureuse. Un cours exclusif qu'il n'a donné nulle part ailleurs ! Une collaboration gagnante-gagnante pour vous donner le point de vue d'un autre coach sur le sujet.

Je me dois de préciser que je ne prétends en aucun cas avoir inventé tout de ce que j'ai partagé dans cette méthode. Avant d'être un expert de la thématique, je me suis moi-même formé, auprès de sources francophones et étrangères, puis j'en ai gardé ce qui a fonctionné pour moi, en coaching pour mes client(e)s, et je viens de passer



plus d'un mois, au moment où j'écris, en avril 2016, à rédiger cette formation. J'ai gardé ici de ce que j'ai trouvé d'intéressant sur le sujet, et vous allez gagner un temps fou grâce à cette méthode ! C'est un peu le condensé de mes propres lectures, de ma propre formation et de mon expérience du terrain. Voilà pourquoi l'avis d'un autre coach est susceptible de différer UN PEU du mien (mais tous les coachs sérieux sont d'accord sur les grandes lignes). Je lui laisse maintenant la parole...

Gérer ses ruptures passées  
(par coach Fabrice Julien)

LES 6 ETAPES MENTALES

*“Où habitent les ex qui aiment le soleil ?  
À Ex-en-Provence.”*

1) **Se souvenir qu’une rupture arrive pour une raison**

La plupart des gens veulent être ensemble et que ça marche. Et plus on est dans une relation depuis longtemps, plus il en faut pour qu’on y mette fin... car plus on y a investi et plus on veut que ça marche. C’est le fameux principe de cohérence. Donc, il en faut BEAUCOUP pour amener à une rupture !

Bien sûr, il se peut que la vraie raison de la rupture reste inconnue ou floue. Ou bien que la personne qui vous quitte ne vous donne pas la vraie raison... ou que vous ne lui donniez pas la vraie raison, si c’est vous qui êtes parti(e).

Se dire « il/elle était bien » « il/elle faisait tout bien », « je retrouverai jamais ces moments » est un biais cognitif. Nul doute qu’il y avait des bons côtés, mais n’idéalisiez pas cette histoire *a posteriori*

et gardez en tête à quel point elle était dysfonctionnelle aussi.

Il y a des chances que votre ex n'ait pas changé d'un iota depuis la rupture. Donc dites à votre cerveau de ne plus tomber dans le piège de penser le contraire !

## **2) Ne plus être en colère**

Beaucoup de personnes sont en colère contre leur ex et trouvent ça bien. Mais elles ne se rendent pas compte à quel point cela occupe leur espace mental malgré tout.

Remplir son espace mental avec l'image d'une personne (même si c'est avec colère) c'est quand on est en couple... mais pas quand on n'est plus ensemble. En plus, la colère c'est terrible pour vous-même : c'est comme boire du poison et espérer faire mal à l'autre.

Idéalement, n'occupez plus votre espace mental avec votre ex!

## **3) Ne pas ignorer les émotions négatives**

On nous dit souvent que les émotions négatives (peur, culpabilité, tristesse) ce n'est pas bien et qu'il faut absolument les éviter. Mais ces

émotions disent quelque chose à propos de vous et de votre histoire.

Laissez-vous traverser par ces émotions au lieu de les éviter. Comprenez le message qu'elles ont pour vous. La colère ne veut pas forcément dire que vous regrettez votre ex, ce serait une erreur de penser ça. La colère dit souvent que vous vous en voulez d'avoir toléré autant ou d'avoir été très naïf(ve).

Donc gérez vos émotions d'une manière qui soit bonne pour vous. Vous pouvez pleurer une fois, ou taper votre *punching ball*, ou aller courir (plutôt que fumer des joints) mais laissez tout ça sortir une bonne fois (et idéalement dans les temps, pas 5 ans après la rupture...)

#### **4) Utiliser la douleur pour trouver l'énergie de changer**

Parfois, souffrir permet de devenir la meilleure version de soi-même. C'est suite à un râteau que je me suis mis à étudier la séduction et que toute ma vie a changé pour le meilleur.

Vous pouvez donner un sens à votre rupture. Soit vous vous lamentez et recommencez les mêmes erreurs sans cesse, soit vous travaillez sur vous, faites du sport, du développement

personnel, du yoga, de la boxe, sortez avec vos amis, mangez sain, dormez mieux, etc. Se sentir mieux dans son corps, se sentir sexy et être plus positif(ve) vous aidera dans tous les domaines.

Par contre, pleurer et manger de la glace au chocolat devant des films tristes ne vous aidera pas longtemps. Une personne ayant une telle attitude pendant plus d'un jour ou deux montre juste sa détresse. L'énergie de vie qu'elle a doit se manifester en elle. Attention dans ces moments où l'on ne va pas bien à l'abus d'alcool, de drogues, de fêtes... car le retour sur terre peut faire très mal après cette anesthésie. Vous pensez peut-être avec vécu le pire si on vous a brisé le cœur, mais croyez-moi : la vie peut être encore plus dure (maladie, accident, etc.)

Ne passez pas non plus votre temps à fantasmer sur le Facebook de votre ex, à imaginer des choses à partir de son Instagram, ni à espionner les gens que votre ex ajoute à son réseau LinkedIn, etc. (J'ai déjà eu le cas d'un mec qui avait suivi son ex dans la rue, qui dormait dans sa voiture devant chez elle, qui lui a même fait peur, mais qui pensait la récupérer comme ça – et il pétait des plombs à cause du meilleur ami de la fille qui la voyait régulièrement mais avec qui elle ne couchait certainement pas (*friendzone*),

l'ex se faisait des films... et elle ne lui devait plus rien, de toute façon).

S'excuser ne fait parfois qu'augmenter la colère de l'autre. De même, imposer des discussions interminables parce que vous voulez entendre sa voix, alors que l'autre ne veut que prendre du recul. De même, les cadeaux à profusion pour prouver votre amour quand l'autre est braqué(e) et ne veut pas de déclaration d'amour embarrassante. Dans tous les cas, cela suffit rarement à obtenir une réconciliation. Je ne dis pas qu'il ne faut absolument pas le faire (surtout en cas d'erreur grave commise), mais ce ne sera pas la pierre angulaire de la mission reconquête !

Les principales erreurs graves à ne pas commettre (souvent elles arrivent dans les 72 heures après la rupture) :

- supplier, laisser 18 messages sur son répondeur, être grave en demande, pleurer, harceler, menacer ;
- l'avoir rabaissé(e) et abîmé son estime de soi pour mieux le ou la tenir ;
- se pointer chez votre ex avec une sérénade sous sa fenêtre et des fleurs alors que c'est pas du tout votre genre ;
- se victimiser, faire du chantage au suicide, tout ça ;

- l'infidélité ;
- la violence physique ou morale.

Dites-vous « *Si je recroise mon ex un jour, je suis le genre de personne en qui il/elle regrettera de ne pas avoir cru, il/elle regrettera ne pas avoir fait les efforts pour me garder ! Tant pis pour lui/elle !* »

### **5) Rester un modèle digne pour vos enfants si vous en avez**

Vos enfants sont votre priorité. Ils vous voient rompre. Je dirais même qu'ils vous REGARDENT rompre. Ne leur créez pas un trauma ! Soyez responsable !

Si vous avez des enfants, souvenez-vous qu'il n'y a pas que les agressions sexuelles qui laissent des traces dans l'enfance, les disputes et autres dépressions des parents aussi le peuvent...

Restez adulte. (Mais ne restez pas forcément ensemble juste pour les gosses si vraiment vous ne vous supportez plus.) Rompez mais séparez-vous proprement.

### **6) Le meilleur reste à venir**

Les humains ont besoin de certitudes dans la vie... mais aussi d'inconnu et de découvertes

pour ne pas s'ennuyer. Alors, c'est normal que cette dernière partie fasse peur, que ça demande un effort, etc. Mais ce n'est pas parce que vous remettre à vivre votre vie de célibataire vous intimide un peu, que c'est une mauvaise chose.

Garder la croyance que le meilleur est à venir ! On pourrait même dire que, finalement, vous avez laissé de la place dans votre vie pour accueillir mieux plus tard ! Gardez la foi !

## COMMENT SE REMETTRE RAPIDEMENT DE SA RUPTURE

Certains ont besoin de toute une vie pour se relever d'une rupture, d'autres de quelques minutes ou quelques jours. Cela dépend des personnalités mais aussi des choix que vous faites !

### 1) Le déni

C'est quand on ne comprend pas, ou n'accepte pas, le fait que ce soit fini. Je sais que ça peut faire mal, une rupture, surtout si vous avez été aveugle longtemps et ne vous rendiez pas compte que la relation était foireuse.

Je sais que c'est dur, notamment si vous étiez avec une personne perverse qui vous a rabaissé(e)



et que vous vous retrouvez célibataire avec une estime de soi en-dessous de zéro.

Normalement, le déni est une phase qui passe assez rapidement... par la force des choses. On se dit « *Le week-end dernier on a passé le week-end ensemble et ce WE je suis célib' !* »

## **2) La colère**

C'est quand vous n'acceptez pas que ça se passe comme ça ! Quand vous n'acceptez pas que l'autre s'en tire comme ça ! Vous pouvez alors même parfois penser à élaborer des vengeance... Vous souffrez et vous avez envie de faire souffrir votre ex !

Normalement, cette phase passe aussi assez rapidement mais certaines personnes restent en colère pendant des années. Et elles se font vraiment du mal car elles boivent leur propre poison.

Certaines personnes ne ressentent pas de colère, d'autres la ressentent intensément... mais attention car, souvent, derrière la colère, il y a de la peur !

C'est pour ça que, paradoxalement, c'est parfois la peur de perdre votre ex qui a fait que

vous l'avez perdu(e). Car la peur vous a peut-être rendu(e) agressif(ve), jaloux(se), menaçant(e), etc. Votre peur peut avoir rendu la relation avec vous invivable. Si vous vous reconnaissez dans ce que j'explique ici, alors bonne nouvelle vous venez de découvrir un axe de travail sur vous-même ! ;)

### 3) Le marchandage

C'est quand vous vous battez contre l'espoir. Peut-être que vous dites des choses comme « STP, STP, ne me largue pas, je vais changer, reste avec moi, STP... »

Souvent vous vous manquez de respect quand vous adoptez cette posture : vous dévoilez le fait que vous pensez que vous n'avez pas d'autres choix, ou que vous n'acceptez pas d'avoir perdu du temps, de l'argent et des efforts dans ce couple qui a pris fin. Au fait, ces dernières ne sont EN AUCUN CAS les bonnes raisons pour se remettre avec quelqu'un !

Si vous vivez cette phase, il vous faut y mettre un point final dans votre tête. Mettez clairement le mot FIN à votre histoire ! Et vous savez quoi ? Vous n'avez pas même besoin de l'autre pour ça, il suffit de le décider unilatéralement dans votre tête ! Quelle libération une fois que VOUS avez décidé que c'est fini !

#### 4) **La dépression**

La phase de dépression suit la phase précédente voire s'y mélange car l'espoir rejoint la perte d'espoir. Vous touchez même parfois le fond à ce moment-là ! Il se peut que vous vous sentiez perdu(e)...

Mais finalement, c'est une bonne chose car vous approchez de la fin du processus de deuil amoureux. Alors acceptez que c'est normal, c'est un chamboulement dans votre vie, mais tout va bien quand même 😊

Ah et votre cerveau ne doit toujours pas oublier pourquoi c'est fini ! Vous ne devriez JAMAIS oublier pourquoi cette histoire est finie et pourquoi c'est une bonne chose pour vous. Si vous ne savez pas pourquoi c'est une bonne chose pour vous, mettez par écrit les raisons de la rupture, et faites remonter tous les petits défauts de votre ex qui vous ennuyaient même s'ils n'auraient pas justifié la rupture à eux-seuls.

#### 5) **L'acceptation**

Là, vous faites votre deuil ! Et c'est bien parce que vous retrouvez concomitamment goût à la vie : votre énergie de vie, votre envie de faire des rencontres, votre foi en l'avenir, votre libido, etc.

## 6) La guérison

La vie redevient belle. Les possibilités vous semblent infinies. C'est la lumière au bout du tunnel ! Vous vous demandez même comment vous avez pu supporter ça si longtemps...

Vous avez perdu quelque chose qui faisait partie de votre quotidien en mettant fin à votre histoire. Ne soyez pas trop dur(e) avec vous-même. Donnez-vous le temps du deuil. Je dirais plus ou moins 6 mois. Mais n'acceptez pas de subir la vie plus longtemps. Ne restez pas bloqué(e) en mode « *je ne veux plus jamais revivre ça donc je ne fais plus aucune rencontre* ». La solution n'est pas de vous recroqueviller sur vous-même et d'en vouloir à la terre entière.

### L'HISTOIRE DE MA DERNIERE RUPTURE

J'ai quitté mon ex avec qui je vivais à Lyon un peu sur un coup de tête, après une énième crise de nerfs de sa part (elle avait passé le soir de la Saint-Valentin à m'insulter alors que j'avais fait un effort pour préparer une soirée sympa mais qu'elle l'avait gâchée en refusant de sortir au dernier moment). Cela devenait invivable au quotidien, il suffisait que je laisse un verre ou une tasse traîner sur mon bureau pour qu'elle fasse un scandale.

J'ai donc pris le train et je suis rentré chez mes parents. Dans un premier temps, j'étais perdu et triste, mais je n'avais pas mis un point final à l'histoire. Je lui ai proposé de me rejoindre parce qu'elle était en vacances (prof) mais elle a dit « *jamais je ne ferai un effort pour un mec qui m'a quittée* ». Puis j'ai reçu un appel de sa sœur me disant qu'elle était à l'hôpital parce que mon ex avait fait un tentative de suicide (rassurez-vous, plus de spectacle que de vrai danger). Alors j'ai commencé à draguer d'autres femmes et coucher avec elles. Cela m'a fait du bien, je me suis senti mieux ! En vérité, dans un premier temps, je me suis beaucoup demandé si j'avais bien fait (parce que je voulais des enfants), mais je kiffais mon célibat !

J'ai fait quelques rencontres intéressantes et j'ai même eu un coup de cœur pour une fille. Mais je crois que je voulais me précipiter rapidement dans une nouvelle histoire car mon rêve était d'être papa à 30 ans... bien sûr, je n'ai pas trouvé la bonne de cette manière. Alors, j'ai envisagé de retourner avec mon ex au bout de quelques semaines. Trop de précipitation !

Quand je suis retourné à Lyon pour déménager mes affaires de notre appartement, je lui ai laissé pas mal d'affaires auxquelles on tenait tous les

deux... pour adoucir sa vie. Notamment notre petit chat. En retour, je n'ai eu que des insultes et des critiques. Elle a même sous-entendu que je laissais le chat parce que j'avais la flemme de m'en occuper, alors que je l'aurais volontiers pris avec moi car je l'aimais beaucoup. Soit dit en passant, elle ne s'en est pas si bien occupé car elle casse tout ce qu'elle touche.

Nous avons recouché ensemble à l'occasion de ce séjour, mais elle avait décidé de limiter les pratiques, sans doute pour se «faire désirer». Sauf que, du coup, le lâcher-prise et le plaisir n'étaient plus trop au rendez-vous. C'est une très mauvaise idée de dire «j'ai un plan cul avec qui je fais des trucs de folle sexuellement mais comme je tiens à toi, toi, je te limite.»

En plus, de mon point de vue, je suis parti pour une bonne raison. Mais mon ex voulait, pour nous remettre ensemble, que ce soit moi qui change et promette tout un tas de trucs. Elle n'a pas montré beaucoup de changements ni de remise en question. Du coup, j'ai laissé tomber. Mais ça aurait pu !

Je lui ai proposé de rester amis et l'ai aidée à maintes occasions (pour créer son business en ligne afin de ne pas être mutée dans les quartiers

Nord de Marseille, pour emménager dans son nouveau logement, etc.) En retour, je n'ai gagné que des réécritures mesquines de notre histoire...et même des menaces et des lettres d'avocat parce que j'avais laissé des photos on apercevait son visage sur mon site de conseils en séduction. Bizarre, car je l'ai aidée à monter le business de ses rêves : son propre site de coaching en séduction. Comme moi, quoi ! Mais bon, c'était soit ça, soit elle continuait à être prof dans les quartiers nord de Marseille. C'était risqué.

Je pense que j'aurais pu me remettre avec elle à un moment où j'avais du mal à digérer la rupture, après presque 3 ans ensemble et de belles aventures vécues. Je n'efface pas le positif de cette histoire. J'y ai appris beaucoup sur la vie à deux, quoi qu'en dise mon ex qui me répétait que j'avais de la chance de l'avoir car j'étais «nul en couple », selon ses dires.

Elle avait peut-être raison, en partie. Donc j'ai décidé de travailler cet aspect-là de ma vie. Je m'étais beaucoup formé sur la drague et la sexualité, mais peu sur la vie de couple. Donc j'ai comblé ces lacunes. De ce travail est d'ailleurs né [Le guide du couple heureux](#).

Mais est-ce que ça aurait été bien pour moi de retourner avec elle ? Je pense que non. Depuis, j'ai rencontré une nouvelle femme avec qui la relation n'est pas du tout problématique (pas de crises de nerfs, pas de culpabilisation vis-à-vis de mon métier ni rien de tout) et surtout qui a les mêmes envie que moi (acheter une maison, faire un bébé, etc.) C'est fluide, quoi ! Un an et demi après ma rupture, j'étais déjà recasé. C'est long et c'est court...

Mon ex, de son côté, est toujours célibataire à ce que j'en sais au moment où j'écris ces lignes. Elle enchaîne les relations dysfonctionnelles, je crois, car elle m'écrit de temps en temps des emails d'insultes, pour l'avoir laissée tomber, comme elle dit. Elle essaie parfois de me demander de l'argent parce que je l'avais fait jouer dans une de mes formations afin de la faire connaître à ses débuts. J'ai l'impression qu'elle a plus envie de me mettre des bâtons dans les roues que de se consacrer à réussir sa propre vie. C'est un peu mesquin et je ne regrette absolument pas, du coup, de l'avoir quittée... mais ça aurait pu, de mon point de vue, rester une amitié ou une collaboration intéressante. J'en viens même parfois à regretter le bien que je lui ai fait, ce qui n'est pas de moi. Je m'efforce tout de même de rester correct avec elle mais je crois que je lui en



veux un peu quand je repense à tout ça, de ne pas arriver à rester en bons termes. Tant pis. Tout cela fait partie de moi et m'a mené où je suis aujourd'hui. Et pour ça, tant mieux.

Je dois dire que je ne crois pas trop en «récupérer son ex». C'est pour ça que je n'aurais jamais rédigé de moi-même une méthode entière pour ça. Mais ça me fait plaisir de partager mon point de vue avec vous (mon ex en a sûrement un différent, MDR) ! Y'a sûrement des gens pour qui c'est la bonne chose à faire, cela dit. Mais pour moi, ça ne l'était pas !

Ma nouvelle histoire qui dure depuis plus de 2 ans fonctionne depuis le début sans vraie crise de couple pour l'instant, et on avance bien.

### POURQUOI ÇA FAIT MAL ?

Ça a l'air romantique, le *drama* ! C'est à la mode, on se dit que notre histoire d'amour ferait un bon film... mais vos sentiments ou plutôt vos émotions faussent la logique et la réalité.

Cela fait mal aussi parce qu'on se dit qu'il y a des choses à remettre en question chez soi pour que notre prochaine histoire fonctionne mieux.

Relation parfaite = deux individus distincts, qui trouvent leur équilibre, qui se font confiance, qui sont fiables et sont là l'un pour l'autre, avec les mêmes objectifs de vie, des valeurs compatibles et de l'alchimie.

Relation dysfonctionnelle = prendre plus que donner, avoir toujours besoin d'être rassuré(e) OU inversement, donner plus que recevoir, tolérer l'intolérable, être aveuglé(e) et ne pas voir qu'on se joue de nous...

Attention aussi à ce que j'appelle le "contrat caché" dans un couple « *je fais ça pour toi pour que tu fasses ça pour moi* ». C'est en fait une sorte de prostitution. Une relation de couple n'est pas un *business* !

Si vous donnez beaucoup à la bonne personne, il y aura une réciprocité. Tout le reste n'est que foutaises !

En attendant de trouver la bonne personne, il faut être heureux et heureuses seul(e) pour ne pas tomber dans la relation par défaut, celle qui ne vous emballe pas plus que ça mais comble un vide. Celle dont vous essayez de vous convaincre que « *ça va* ». Celle que vous vous épuisez à porter à bout de bras alors que l'autre personne a l'air de

s'en foutre un peu. Malheureusement ou heureusement, ces relations sont déjà condamnées.

Notez bien qu'être en couple ne règlera pas les problèmes que vous aviez seul(e). Et que les mauvaises relations font très mal aussi. Il y a un dicton très connu qui dit que l'on est mieux seul que mal accompagné. La sagesse...

Quand deux personnes peu confiantes ou avec un niveau d'estime de soi minable, sans confiance en elles, se mettent ensemble, elles sont là pour recevoir, pour qu'on les rassure, elles sont très dépendantes l'une de l'autre ou en tout cas de l'idée d'être en couple, n'ont pas d'alchimie sexuelle (et prétendent souvent que le sexe n'est pas important), ont peu de compatibilité des caractères par ailleurs, trop de peurs et d'incertitudes...

Quand une personne peu confiante ou avec un niveau d'estime de soi bas rencontre une personne perverse ou manipulatrice, elle peut se faire utiliser voire briser dans une relation nourrie par ce qu'il y a de plus noir chez chacun.

Voilà pourquoi le développement personnel est si important. Si vous n'êtes pas une personne

alignée, vous risquez de ne pas vous diriger vers des relations saines.

On ne peut jamais récupérer son temps donc je vous conseille de ne pas le perdre comme ça !

La compatibilité = avoir les mêmes valeurs, des passions en commun, des objectifs de vie compatibles, et un peu aussi de ces choses indéfinissables qui ne se contrôlent pas...

Mais être compatibles ne veut pas dire forcément « on aime la même musique » ou « on fume tous les deux des clopes ». Ça c'est au collègue !

Attention, avec mon meilleur ami on a de la compatibilité mais pas de tension sexuelle :)

L'alchimie = la tension sexuelle, l'ocytocine (hormone de l'attachement sécrétée pendant l'orgasme pour que les gens restent assez longtemps ensemble afin d'élever un gosse qui ait une chance de survie dans la nature), la compatibilité sexuelle, etc. L'envie de l'autre, de se toucher, de baiser ! De donner du plaisir à l'autre ! Ca connecte énormément aussi, le sexe. Bien sûr, le sexe ne fait pas tout dans un

couple... mais quand ça ne marche pas c'est 80% des problèmes, lol !

Pour être en couple, il ne faut pas de « *peut-être, je sais pas* », il faut un putain de grand OUI... de l'enthousiasme, morbleu, surtout si vous voulez que ça dure 50 ans et plus !

C'est soit vous êtes tous les deux chauds pour cette histoire, et pour faire de votre mieux pour que ça marche et que ça soit grandiose, soit y'a pas d'histoire ! On a le droit d'avoir un peu la trouille, mais au fond, on sait qu'on veut y aller !

Vous ne gagnerez pas de temps à faire des concessions là-dessus, à essayer de convaincre l'autre : vous finirez toujours par en perdre car vous vous retrouveriez sans cesse à la case départ.

Il ne faut pas que votre histoire se transforme peu à peu en une coloc' ni qu'une fois que l'euphorie du sexe du début s'essouffle, vous n'ayez plus rien à vous dire.

Dans la plupart des cas vous savez au fond de vous que ça ne mènera nulle part ou que c'est pas la bonne personne mais vous continuez, vous espérez, vous profitez de l'image sociale valorisante de la personne en couple, ou vous

voulez votre « dose » de drogue (notamment d'ocytocine).

L'amour romantique est également addictif, comme la cocaïne. Mais sachez que d'après l'anthropologue Helene Fischer, on n'est pas accro à l'autre personne vraiment, mais à la sensation d'être en couple ! C'est juste de la biochimie, juste votre corps qui vous manipule. Ayez-en conscience !

Si vous êtes incompatibles pour vivre ensemble mais compatibles chimiquement, cela peut être une torture de s'en sortir. On est mal dans le couple, et mal en dehors de ce couple. Dur ! Mais on peut s'en sortir ! A condition de ne pas remettre pas le doigt dans l'engrenage, cela va passer... Pas de petits SMS « *quelles nouvelles ?* » « *j'espère que tu vas bien ?* » qui ne feraient qu'empirer les choses !

## LES EMOTIONS NEGATIVES

Certaines personnes peuvent rester déprimées, manger n'importe quoi, être mal entourées, faire un job de merde qui ne leur convient pas, etc. Du coup, elles ne vont pas bien ! Mais elles ne veulent pas entendre le signal qui leur dit que quelque chose ne va pas ! Ou alors elles préfèrent blâmer la société ou le sexe opposé.

Sauf que vous devez apprendre, comprendre et évoluer pour attirer un homme ou une femme de meilleure qualité dans votre vie.

Vous n'êtes pas cassé(e) par une rupture, vous étiez incompatibles.

Donnez-vous du temps, de l'espace. Vous n'avez pas perdu votre jeunesse, vous avez beaucoup appris et avancé.

Il y a eu des bons moments, donc ne les réécrivez pas en noir, car ils font partie de vous. Pour l'avenir, dites-vous juste qu'il faudra ne pas avoir besoin d'aller si loin la prochaine fois avant de se rendre à l'évidence que ça ne marche pas. Plus on attend avant de mettre fin à une relation et plus la fin fait souffrir généralement.

C'est parfois une leçon qui coûte cher à apprendre (enfants au milieu, argent, maison achetée en commun, distance prise avec sa famille, carrière sacrifiée, etc.) Donc si vous l'avez apprise pour pas cher, soyez reconnaissant(e)! !

Heureusement, beaucoup de gens sont passés par cette phase avant vous, et on a survécu 😊

Ne vous parlez un langage qui vous rend triste « *je suis une merde* » et évitez de saouler vos ami(e)s en parlant tout le temps de votre ex.

Cette reconstruction est une opportunité pour hausser votre niveau de jeu !

Maintenant si, de manière répétée, on vous trompe, ou on vous traite mal, etc. C'est qu'il y a sûrement un travail profond à faire... sur vous-même ! Ce n'est pas NORMAL de ne tomber que sur des personnes malsaines. Il n'y a pas QUE ça dehors !

Je sais qu'on a tous l'impression que notre situation est si unique et spécifique, et c'est le cas, en un sens. Mais on tourne tous aussi autour d'une même norme (on est humain) donc je peux vous aider !

Je vous donne rendez-vous dans ma formation en ligne et mon Académie pour faire ce travail de développement personnel et apprendre la séduction dans le monde moderne : <https://www.diaryfrenchpua.com/secrets/academie-de-seduction-au-feminin/>

TOURNER LA PAGE AVEC SON EX



L'espoir peut vous empêcher de guérir. Parfois, certaines femmes me contactent en coaching en me demandant si ça vaut le coup d'attendre que leur ex revienne et me demandent que faire pour qu'il revienne. Je leur demande alors depuis combien de temps leur histoire est terminée. Parfois, ça fait 5 ou 10 ans. Mon Dieu ! Que l'on ne vienne pas me dire que c'est de l'amour à ce stade... c'est du désespoir.

### 1) Vous êtes responsable de vos sentiments

Pas de « *tu m'as fait sentir comme ça* » car rien de bon n'arrive aux victimes.

Dites plutôt « Je choisis de me sentir X par rapport à Y ». Par exemple, « *je choisis de me sentir triste pour ce que tu as fait* », comme ça, ça met les choses au clair !

Et ne tombez pas dans l'illusion : « *Ce serait cool de tout recommencer comme avant et que tu sois différent(e), que tu aies changé, et moi aussi* » mais ça n'arrive pas souvent dans la vraie vie ça. Y'a pas trop de miracles malheureusement !

### 2) Il faut terminer clairement

Sachez que vous n'avez même pas besoin de le dire à votre ex. Vous pouvez le lui dire, mais si vous êtes en période sans contact, par exemple, vous pouvez à tout moment décider unilatéralement que c'est fini. Cela libère !

### 3) **C'est fini pour toujours**

Et une fois que la décision est prise, on ne cultive pas l'espoir, on ne revient pas dessus. On peut repenser aux bons moments, bien sûr, mais pas les idéaliser.

Certaines personnes choisissent de brûler leur bateau. « Brûler ses vaisseaux », dit l'expression. Elles effacent jusqu'au numéro de téléphone de leur ex et décident que c'est fini pour toujours. Plus d'espoir, plus rien, elles sont obligées d'avancer ! C'est courageux ! Et si l'ex revient, on verra après avoir envoyé un « *c'kei ?* »

### 4) **Vous pouvez être amical(e), mais pas amis**

Si votre ex vous reparle, vous pouvez être amical(e) mais pas ami(e)s, ce qui marche rarement ! Restez quand même quelqu'un de bien, non pas parce que l'autre le mérite, non pas pour obtenir quelque chose dans le futur, mais juste parce que c'est qui vous êtes !

**5) Il vaut mieux accepter de souffrir à court-terme ; à long-terme, vous y gagnerez**

Votre cerveau va essayer de vous piéger donc il faut peut-être que vous mettiez les choses à plat concrètement sur une feuille de papier.

Si vraiment vous voulez dépasser votre rupture, vous devriez faire ces exercices sérieusement.

Faites le point sur votre ancienne relation (cela est indispensable, que vous souhaitiez ou non vous remettre avec votre ex!) Mettez par écrit pour éviter d'oublier et pour éviter que votre pensée ne se coupe. Ecrire donne plus de clarté aux choses et permet de calmer votre anxiété pour être plus pragmatique. C'est comme une conversation avec vous-même.

Votre ex a des qualités et des défauts. Vivre en couple avec aussi. Faites une liste avec deux colonnes : le positif et le négatif. Ne passez pas à la suite avant que le négatif ne soit supérieur ou égal au positif en occurrences. Un(e) ami(e) ou votre famille peut vous aider pour trouver les points négatifs.

Mettez une \* à côté des 3 points les plus négatifs de votre ex ou de votre ancienne relation.

Pour chacun de ces 3 points au moins, imaginez comment serait la vie avec cette personne dans 2 ans sachant que ce serait resté sans doute inchangé voire même que ça se serait aggravé.

Vous vous sentiriez comment dans ce couple ?  
Dans quel état serait votre niveau d'estime de vous ?  
Comment votre couple vous aurait-il empêché de faire certaines rencontres importantes pour vous ?  
Comment votre vie familiale ou professionnelle aurait-elle été affectée négativement ?  
Et vos finances ?  
Votre santé ?

Si votre ex vous manque toujours après ça, alors...

Vous pouvez écrire une lettre pour dire ce que vous avez à dire. Il s'agit de l'écrire mais pas forcément de l'envoyer car l'important est de vous laisser aller à dire tout ce que vous avez sur le cœur !

« *Je t'en veux de ça* » ; « *Je mérite mieux parce que t'es* », etc.

Après vous pouvez la brûler, votre lettre, car c'est symbolique avant tout comme pratique.

Si, finalement, vous avez décidé de ne pas vous remettre avec votre ex, parce que c'est plus sage, alors vous avez mis le mot FIN dans votre tête. Bravo ! Maintenant, je conseille une période sans contact de 90 jours car éviter totalement d'être en contact vous permettra de cicatriser !

Vous pouvez même bloquer ses réseaux sociaux, son numéro, ne pas passer devant sa maison ou devant son boulot, ne pas parler à ses amis non plus... si vous êtes obligés de bosser ensemble ou avez des papiers urgents à remplir, il faut que ça reste « professionnel » : “pragmatique” comme discussion.

Il ne s'agit pas de faire souffrir votre ex ni de lui dire que c'est la cause de tous vos soucis. Il s'agit juste de vous protéger pendant un temps !

Mon conseil ? Ne reportez pas la rupture ni la période sans contact, sinon vous reporterez la guérison du même coup !

Après, oui, vous lui manquez, oui peut-être que votre ex se sent mal ou pense à vous parfois... mais ce n'est pas votre responsabilité, cette personne a des ami(e)s normalement !

Votre taf est aussi une priorité, alors n'allez pas perdre vos moyens, ne plus performer auprès de vos clients, pour votre ex. Car les gens n'en ont rien à foutre de votre petite rupture... désolé d'être aussi cru !

Si vous ne respectez pas la règle du sans contact, votre ex va voir juste que vous souffrez. Mais cela ne change rien, car même un petit moment de faiblesse, une petite rechute avec votre ex, reculerait la fin de la guérison pour vous.

Vous pouvez bouger, voyager, faire de nouvelles activités... bref, changer d'environnement un temps aide aussi à s'en remettre. Mais faites ce que vous avez envie de faire ! Ne faites pas n'importe quoi juste pour fuir vos soucis !

## REMEDE CONTRE LE COEUR BRISE

Je comprends la douleur de la perte. On a l'impression de vivre une douleur parfois similaire à un deuil.

Bien sûr, il peut y avoir des problèmes plus cruels dans la vie (une maladie, par exemple). Mais il n'empêche que c'est dur et brutal.

Quand on se sent seul(e), qu'on a du temps pour penser ou qu'on n'est pas occupé(e), l'esprit a tendance à revenir sur les bons souvenirs, voire même à idéaliser la personne ou la relation.

Quand on vit une belle expérience, on se dit « dommage que cette personne ne soit pas là avec moi pour partager ce moment, elle aurait kiffé ! » Quand vous faites des choses que vous faisiez *jadis* ensemble, vous y repensez... mais y repenser ne veut pas dire qu'il faut se remettre ensemble !

La clé pour passer à autre chose n'est pas la distraction (partir en vacances, voir des potes, voir sa famille, sortir, faire du sport). Du moins, ce n'est pas la distraction SEULE, comme la plupart des gens pourraient le penser.

Coucher avec quelqu'un d'autre, par exemple, peut soit vous faire passer à autre chose et tourner la page... soit vous faire sentir encore plus mal, sale, etc. C'est quitte ou double.

Je pense qu'un bon remède est de faire des progrès sur un projet que vous avez ! Cela vous

fera sentir vivant(e), vous n'aurez pas le sentiment de perdre trop de temps, vous pourrez vous ouvrir à de nouvelles possibilités, et puis ça nourrira votre besoin d'accomplissement.

Ecrire un roman, lancer une chaîne Youtube, une appli ou un site, augmenter le poids que vous soulevez au sport, courir plus longtemps, etc.

Il est important de vous engager à vous en sortir ! Ne maintenez pas l'histoire 1 ou 2 ans après. Vous avez le droit de sourire dès AUJOURD'HUI !

Apprenez de vos erreurs, grandissez et avancez ! 95% des gens ne regrettent pas d'avoir divorcé ni même d'avoir été quittés ou trompés, 5 ans après !

En fait, cela peut être une opportunité : faites ce que vous ne vous autorisiez pas à faire en couple ! Prenez la décision MAINTENANT de donner du sens à cette rupture. D'en faire la meilleure chose qui vous soit arrivé depuis longtemps ! Elle peut vous faire avancer dans la vie, marquer un tournant décisif vers une vie meilleure, vers de meilleurs choix !



Ah et, encore une fois, n'oubliez pas tout ce qui n'allait pas dans ce couple, sinon il aurait été fluide et aurait marché. Donc ne l'idéalisez pas !

Tout cela m'a donné envie d'écrire un guide sur comment surmonter une rupture afin de compléter le guide de mon ami Julien de Frenchdatingassistant "Comment récupérer son ex" ;) )

Dans ma formation sur le couple, c'est un sujet que j'aborde aussi, mais je me focalise sur la façon de bien gérer son couple, le faire avancer dans la bonne direction et gérer les éventuels accros (disputes, etc.)

Si cela peut vous aider, je vous rappelle le lien ici : [Le guide du couple heureux](#).

Et « [Comment surmonter une rupture avec classe – Retour à la vie !](#) »

## Résumés de la méthode

### **Résumé des étapes 1 et 2**

Avoir une période sans contact - ne pas initier de communication avec votre ex pendant 28 jours.

Le SEUL contact que vous pouvez établir est *via* une lettre d'adieu, que vous devez envoyer 4 à 5 jours après la rupture - faites bref et positif et dites au revoir pour lui faire savoir que vous avez accepté sa décision.

Si c'est votre ex qui entre en contact avec vous, assurez-vous de répondre avec FORCE, HUMILITÉ et RÉSILIENCE. Montrez-lui que vous tirez le meilleur parti de la situation. Ne lui envoyez pas de textos à plusieurs reprises et gardez les conversations courtes lorsque votre ex vous contacte.

Ne passez pas en mode victime - pas d'appels téléphoniques désespérés, pas de supplications, n'essayez pas de culpabiliser ou de convaincre votre ex de vous reprendre en disant à quel point vous avez besoin de sa présence.

Traitez tous les médias sociaux comme une image professionnelle soignée, une

communication d'entreprise. Ne publiez rien faisant référence à la relation et ne publiez pas de photos qui tentent de rendre votre ex jaloux(se). Soyez toujours chic sur les photos. Marquez bien !

Après la période sans contact, réinitiez le contact via Messenger, par SMS ou par téléphone.

Optez pour une stratégie à faible risque et faible investissement. Faites un commentaire décontracté par SMS ou sur les réseaux sociaux (léger, positif, par exemple « Je suis enfin allé(e) dans ce restaurant japonais sur le cours Mirabeau, ils sont SUPER incroyables leurs raviolis !!! J'espère que tu vas bien ! Bises »)

Organisez une rencontre décontractée où vous pourrez simplement passer un peu de temps ensemble. Ne dites PAS que vous voulez vous rencontrer pour discuter de la relation ou de quoi que ce soit de si sérieux (à moins que votre ex n'ait spécifiquement demandé la rencontre pour parler de la relation et de se remettre ensemble).

Limitez l'intimité. Maintenez un sens du mystère et de la distance à ce moment : pas de relations sexuelles, évidemment.

### **Résumé de l'étape 3**

Reconstruisez votre vie.

Commencez ce processus pour répondre à vos besoins EN DEHORS de la relation.

Adoptez le modèle de récupération de l'athlète pour la récupération post-rupture, SURTOUT pas le modèle de la gueule de bois.

Faites-le tout de suite, pour tirer le meilleur parti de la « période de latence » de votre ex. C'est là que vous serez en position de force !

Adoptez l'état d'esprit de l'avion en mouvement (ne traînez pas en attendant que votre ex revienne à bord ! Vous ne récupérerez pas votre ex en restant immobile.)

Recherchez des activités qui vous font grandir, vous donnent confiance en vous, et – cerise sur le gâteau – qui pourraient paraître surprenantes pour votre ex, lui donner une nouvelle idée de vous, pour vous ajouter quelque chose...

### **Résumé de l'étape 4**

Organisez une rencontre décontractée avec votre ex.

Ne parlez PAS de vous remettre ensemble - Ne soyez même pas sûr(e) de vouloir être avec quelqu'un en ce moment.

Aucune conversation sur la façon dont vous avez été blessé(e) par la rupture.

Faites un effort pour avoir l'air sexy : il est essentiel que votre ex vous considère comme sexuellement désirable.

Portez un parfum qui lui plaît.

Montrez la preuve de votre amélioration récente.

Répondez à son « Quoi de neuf ? » en faisant dériver la discussion sur tous les changements positifs dans votre vie. (Manifestez ces changements, plutôt que de juste en parler .)

Montrez-lui que vous comprenez les choses que vous deviez changer dans votre vie.

Soyez bien dans votre vie maintenant. Faites-lui penser que vous êtes une personne différente depuis la rupture (utilisez le mystère à votre avantage).

Laissez-lui éprouver un soupçon de jalousie, en mentionnant avec désinvolture les gens avec qui vous avez traîné depuis.

Ne lui donnez aucune indication sur le fait que vous voyez ou non actuellement quelqu'un.

Utilisez le langage corporel approprié : ne le ou la traitez pas comme votre ex. Traitez ça comme un premier rendez-vous normal et chaleureux.. mais pas trop non plus.

### **Résumé de l'étape 5**

Flirtez, mais refusez poliment d'aller trop loin et trop vite : faites-lui sentir qu'il est interdit d'être trop intime avec vous pour le moment.

Créez de l'ambiguïté concernant vos désirs.

N'utilisez pas son éventuel sentiment de culpabilité contre lui pour faire revenir votre ex.

Alimentez ce qui peut lui inspirer DÉsir, à ne pas confondre avec l'AMOUR.

Techniques pour créer le désir : créer des moments spontanés, raconter des histoires sur de nouvelles personnes, utiliser la rareté et

l'indépendance, laissez votre téléphone parler pour vous en sonnant, pas de voyage dans le temps émotionnel en refaisant ce que vous faisiez, laissez votre ex essayer de vous impressionner à nouveau.

Démontrez votre séparation et votre indépendance, sans totalement fermer la porte pour la suite. Attention : ce petit jeu est à bien calibrer, car si votre ex voulait autant que vous se remettre ensemble et avait autant que vous travaillé sur sa personnalité et sur ce qui n'allait pas de son côté, il ne faudrait pas fermer la porte trop durement. Il faut vous adapter pour cette partie, mais je vous ai bien expliqué le principe !

### **Résumé de l'étape 6**

Après le rendez-vous - ne retombez pas trop vite dans les manifestations d'affection ; définissez strictement vos limites pour le sexe notamment).

Créez une excuse lorsque vous dites au revoir, comme : « Bonne chance pour ton projet cette semaine, tiens-moi au courant pour savoir comment ça se passe ! »

Invitez votre ex à revenir dans votre vie avec prudence.

Montrez à votre ex la preuve que d'autres personnes veulent passer du temps avec vous/sortir avec vous, que vous avez beaucoup de choses à faire et que vous ne savez pas si vous voulez une relation, et que vous vous amusez avec votre ex mais vivez aussi une vie épanouie sans lui/elle.

Lorsque votre ex évoque l'idée d'être ensemble, dites-lui clairement et sans acrimonie ce dont vous avez besoin dans une relation, avant d'envisager de vous remettre ensemble. Discutez à partir de là !

Permettez à votre ex, lentement, de revenir dans votre vie, mais ne permettez à l'intimité (physique et émotionnelle) de s'intensifier que progressivement. Ne vous précipitez pas à reprendre exactement là où vous en étiez avant. Félicitations! Vous avez reconquis votre ex. La balle est dans votre camp maintenant : jouez-la bien ! ;)

Plan d'urgence (si votre ex ne vient pas vous courir après immédiatement après le rendez-vous) : ne paniquez pas. Les gens avancent à des



rythmes différents et vous devez juste garder votre sang-froid. Poursuivez simplement votre propre vie comme avant et envoyez-lui un SMS une semaine plus tard (mais pas de SMS plus tôt que cela, et certainement plus aucun autre SMS sans réponse).

Finalement, les choses deviendront plus intimes entre vous et votre ex et vous commencerez probablement à être sexuels l'un avec l'autre. Allez-y doucement à ce stade, et une fois que vous serez à nouveau comme de jeunes amants, votre ex commencera à agir comme si vous étiez à nouveau ensemble. À ce stade, dites quelque chose comme : « si nous devons recommencer, j'ai besoin de savoir que tu es bien dans le truc et que tu peux être la personne dont j'ai besoin cette fois. J'adore passer du temps avec toi mais y'a aussi d'autres personnes qui seraient intéressées donc, toi, tu dois me dire ce que tu veux et on verra si c'est possible de recommencer ! »

Cela lui donnera envie de vous « conquérir » à nouveau, car vous serez à la fois désirable et à la fois un défi.

## Cas particuliers

Cas particulier : j'ai fait l'hypothèse pour la majorité des personnes qui suivront ce programme que vous reverrez votre ex après une période sans contact, sans l'avoir croisé(e) dans votre vie quotidienne depuis la séparation. Étant donné que les circonstances peuvent dans certains cas dicter que votre ex fasse en quelque sorte partie de votre emploi du temps, que ce soit à cause du travail ou parce que vous avez le même cercle d'amis, ce serait négligent de ma part de ne pas en parler.

Chaque principe que j'ai énoncé dans ce programme est également vrai pour ce cas de figure. La différence majeure est que vous n'avez pas de séparation nette pour pouvoir partir, faire des changements, mettre votre vie à jour, et tourner une nouvelle page sans que votre ex ne vous voie pendant ces étapes intermédiaires.

En d'autres termes, vous n'obtenez pas tout à fait le même effet « avant / après » que si votre ex ne vous avait pas vu(e) pendant trois ou quatre semaines. Il y a certains avantages à pouvoir partir loin des yeux et travailler sur soi de son côté sans avoir à croiser l'autre chaque jour ou chaque semaine.

Vous avez cependant deux avantages dans cette situation. Puisque votre ex vous voit régulièrement, vous avez la possibilité de lui montrer en temps réel l'évolution de votre vie. Votre ex vous verra alors évoluer et vous transformer, sortir, vous amuser, rencontrer de nouvelles personnes, etc. Votre ex sera alors plus susceptible d'entendre parler de vos histoires par des connaissances communes, ou même de les voir de ses propres yeux. Votre ex vous verra avoir un comportement positif chaque jour. Cela peut suffire à attirer quelqu'un : vous voir devenir plus fort(e), plus indépendant(e) et plus vivant(e).

Je tiens à vous avertir cependant, si vous sentez que vous ne pouvez pas être avec votre ex sans jalousie, stress ou anxiété, vous pouvez souhaiter créer de l'espace avant de le revoir. Si vous avez les mêmes amis, tant pis, allez les voir quand votre ex n'est pas là, ou encore mieux, trouvez-vous de nouveaux amis. Vous apprécierez les nouvelles choses qu'ils vous apporteront, et potentiellement, les nouvelles rencontres. Il est beaucoup plus difficile d'oublier quelqu'un ou de se (re)construire en sa présence, alors ne vous trahissez pas en essayant de garder votre routine comme si de rien n'était, avant d'être prêt(e) à l'affronter.

Et si je couche régulièrement avec mon ex ? Est-ce que ça change quelque chose ? Que dois-je faire dans ce cas ?

C'est délicat. Si vous n'avez pas du tout couché avec votre ex depuis longtemps, une nuit de sexe passionné et sauvage n'est pas du tout une mauvaise chose. Surtout si cela se produit de manière ponctuelle et que vous reprenez ensuite votre vie sans essayer immédiatement de vous remettre avec. Cela jouera en votre faveur (cela le ou la déséquilibrera un peu) et lui donnera envie de vous revoir lorsque vous lui manquerez.

Mais le problème c'est que si vous avez régulièrement des relations sexuelles mais que votre ex est continuellement évasif(ve) et méfiant(e) chaque fois que la conversation concernant le fait d'être à nouveau ensemble revient sur le tapis, c'est un signe que vous devriez faire un pas en arrière et réduire l'intimité physique.

Le simple fait d'avoir des relations sexuelles avec votre ex ne vous rapprochera pas de la manière dont vous voudriez être plus proches. Si vous voulez être en couple et que votre ex n'arrête pas de vous dire « je veux juste m'amuser

mais rien de sérieux», tout ce que vous montreriez en continuant à coucher avec, c'est que vous pouvez être physiquement intime avec quelqu'un, sur sa demande, et sans demander aucun investissement émotionnel en retour. Ce n'est pas très sérieux. Surtout si vous êtes à fond sur votre ex de votre côté, ça crée un déséquilibre problématique.

Par contre, c'est très bien si tout ce que vous voulez c'est du sexe sans prise de tête et que votre ex est dans le même esprit, mais je suppose que vous avez acheté ce programme parce que vous voulez à nouveau une relation sérieuse avec. Le sexe à lui seul ne suffira pas, même s'il est bon.

En fait, il n'y a rien de mal à coucher avec quelqu'un quand les deux personnes impliquées veulent que ce soit occasionnel et sans prise de tête. Mais lorsqu'une personne en veut beaucoup plus et fait semblant d'être décontractée, cela entraîne beaucoup plus de douleur en fin de compte. Il est très peu probable que coucher avec votre ex fasse se dire à votre ex « je dois m'engager ». Il est beaucoup plus probable que cela lui enverra un message clair qu'il est possible à la fois vous avoir dans son lit et de draguer d'autres options en même temps sans avoir à

sacrifier quoi que ce soit. Il n'y a pas de défi (qui est une partie essentielle de l'attraction) car votre ex n'a rien à faire pour gagner cette intimité avec vous. En fait, cela enseigne à votre ex qu'investir moins donne plus de récompense.

Et comme votre ex est susceptible de se douter que vous aimeriez quelque chose de plus, cela l'incitera également à moins vous respecter, car verra que vous vous manquez de respect en vous contentant de moins que ce que vous méritez. Ensuite, votre valeur à ses yeux commencera à baisser.

J'appelle cette situation l'ex-piège. C'est quand votre ex vous donne juste suffisamment pour que vous ne ressentiez pas le besoin de sortir et de rencontrer d'autres personnes, à la fois parce que vos besoins sont à moitié satisfaits, votre désir de connexion dilué, et parce que vous avez l'espoir que ce que vous avez mène quelque part. Pendant ce temps, l'absence d'engagement lui laisse encore la liberté de sortir et de rencontrer d'autres personnes. Cela donne tout à votre ex tout et vous laisse de votre côté sans que vos besoins soient satisfaits.

Si vous vous reconnaissez dans cette situation, dites-lui simplement : « Écoute, même si j'aime

passer du temps avec toi, je n'ai pas envie de juste coucher ensemble sans rien de plus. Ce n'est pas quelque chose qui me convient car cela n'a pas beaucoup de sens à mes yeux. Il y a beaucoup de gens avec qui je pourrais avoir une relation beaucoup plus gratifiante que ça. Voyons-nous simplement comme des amis à partir de maintenant. On peut encore rigoler un peu ensemble alors ne sois pas triste :) »

J'aime particulièrement ce ton, car plutôt que de dire « ce n'est pas mon truc de continuer à coucher juste pour le sexe » ce qui impliquerait que vous êtes la victime de la situation parce que vous avez plus de sentiments : vous reprenez le pouvoir, explicitez vos options avec d'autres personnes et faites comprendre que cela ne vous satisfait pas. Que vous valez mieux que ça !

L'idée que vous soyez juste amis tous les deux sera quelque chose que votre ex détestera, surtout si vous êtes d'habitude beaucoup plus que cela, et le fait que vous sachiez et exprimiez que vous avez d'autres options sera un marqueur de votre confiance en vous. La touche finale : le fait que vous pourrez toujours rigoler l'un avec l'autre est votre façon de dire que vous ne prenez pas tout ça (ni vous-même) trop au sérieux, tout en lui montrant encore combien de pas en arrière vous

êtes sur le point de faire. C'est un excellent moyen d'augmenter votre valeur et de redevenir un *challenge* du même coup.

Je sais que c'est difficile, parce que non seulement vous voulez être proche de votre ex, mais vous craignez que si vous ne couchez pas avec, quelqu'un d'autre pourrait le faire. Or, vous vous dites que, au moins si vous êtes proche de votre ex, vous serez plus susceptible de savoir ce qui se passe dans sa vie et de pouvoir l'influencer. Mais la réalité est que votre ex a besoin de ressentir les effets de vous avoir perdu(e) et de comprendre qu'il faudra se comporter avec un certain *standing* pour vous récupérer. N'empêchez pas qu'il y ait une prise de conscience de sa part en cédant à ses exigences à court-terme.

Dernier cas particulier dans ce guide : comment faire si votre ex vous a bloqué(e) ?

Vous ne voyez plus son profil Instagram apparaître dans les recherches alors que vous savez que votre ex en a un ? Vous tombez toujours directement sur le répondeur ?

Peut-être que votre ex vous a bloqué(e) parce que vous avez été relou, ou bien votre ex vous a bloqué(e) parce qu'il ou elle a besoin de gérer sa



colère ou sa peine comme ça. Cela peut être un super mauvais signe ou un super bon signe. Mais cela ne signifie pas que c'est fin des haricots.

Dans tous les cas, c'est une action émotionnelle (c'est pour ça que je ne vous conseille pas franchement de le faire, vous, à part si vous n'arrivez pas à vous empêcher d'aller voir ou de le/la contacter ou si votre ex vous a vraiment saoulé). Et donc, pour le meilleur ou pour le pire, cela ne veut pas dire que votre ex n'en a rien à fiche de vous.

Le fait que votre ex vous bloque vous facilite le fait de réussir votre période sans contact et vous oblige ainsi à travailler sur vous. C'est un mal pour un bien.

Attention, cela ne veut pas pour autant dire que votre ex n'a plus accès à votre mur Facebook ou Instagram. Ne tombez pas dans la naïveté, les gens ont souvent un faux profil pour espionner la vie des autres.

Et une fois que vous serez prêt(e), vous trouverez un moyen de recontacter votre ex. Par un média sur lequel vous n'avez pas été bloqué, par un ami commun pour faire passer un message, *via* la lettre manuscrite car vous

## LES 7 ETAPES SIMPLES POUR RECUPERER SON EX

connaissez son adresse... avec un pigeon voyageur si besoin ;)

Contenu

LES BASES.....	16
ÉTAPE 1 - La période sans contact.....	32
ÉTAPE 2 -Rétablir le contact avec votre ex .....	53
ÉTAPE 3 – Relancez-vous : Rendez votre vie super cool ! .....	72
ÉTAPE 4 -Reséduisez votre ex en faisant une extraordinaire NOUVELLE première impression ! .....	82
ÉTAPE 5 -Recommencer à flirter pour faire renaître la flamme.....	107
ÉTAPE 6 –Relancez-vous dans cette (nouvelle) histoire.....	129
ÉTAPE 7 - Comment relancer la phase de lune de miel amoureuse .....	145
Gérer ses ruptures passées (par coach Fabrice Julien).....	154
Résumés de la méthode .....	186
Cas particuliers.....	194
Contenu.....	203