Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Survivre à une rupture



La fin de toute relation est difficile, mais la fin d'une relation amoureuse intense – même quand elle est tumultueuse – peut être dévastatrice. Il n'est pas rare d'entendre des gens dire « Je n'arrive pas à l'oublier » ou « Je ne suis pas prêt à tourner la page » des mois, voire des années après une rupture. Pourquoi la fin d'une relation est-elle si difficile à supporter?

L'amour est une drogue

Les humains sont des êtres sociaux. On est programmé pour nouer des liens avec les autres. Lorsqu'on est amoureux, le cerveau libère plusieurs substances neurochimiques du bonheur, notamment l'adrénaline, la dopamine, la norépinéphrine et la sérotonine, et si le lien est extrêmement fort, l'ocytocine. On est alors euphorique. On est ivre d'amour.

Lorsque ce lien est rompu, notre corps semble être en manque. Il suffit de penser à notre ancien partenaire pour activer les principales zones cérébrales liées à l'état de besoin et à la douleur. Ces réactions peuvent être tellement intenses que certaines personnes feront à peu près tout pour mettre fin à leur souffrance, ce qui peut entraîner des comportements destructeurs comme l'abus de l'alcool ou de drogues.

Les amis et les relations

Une rupture affecte souvent nos autres relations. Non seulement nous pouvons ressentir de la colère envers notre ancien partenaire, mais aussi à l'égard des amis et des membres de la famille qui ont choisi son côté. Ces personnes peuvent également être en colère contre nous. Les amitiés que nous avions nouées avec d'autres couples ne seront plus jamais les mêmes et souvent, nous ne nous sentons pas prêts à développer de nouvelles amitiés seuls et craignons de faire le premier pas. Cette période peut être synonyme de solitude et de confusion.

Le monde virtuel

Bien qu'aucune rupture ne soit facile, les dommages psychologiques sont plus graves lorsqu'on met fin à la relation de manière irrespectueuse et humiliante. Peu importe à quel point la relation s'était détériorée, il faut toujours y mettre fin en personne, et non en envoyant un texto ou un courriel ou en publiant un message sur Twitter ou d'autres médias sociaux. Malheureusement, il devient de plus en plus courant de « plaquer » son amoureux de façon impersonnelle par voie électronique, surtout chez les adolescents. Selon un sondage réalisé en 2016 par Pew Research, 24 % des répondants âgés de 13 à 17 ans pensent qu'il est acceptable de rompre en textant, et 26 % d'entre eux ont admis l'avoir déjà fait.

Être amiradié ou même bloqué dans les médias sociaux par des amis et des membres de la famille qui ont pris parti et devoir partager – évidemment! – notre nouveau statut de « célibataire » avec le monde entier ajoutent à la souffrance. En plus de devoir expliquer la fin de notre relation dans le monde réel, nous devons le faire dans les médias sociaux.

Survivre à une rupture

Plusieurs d'entre nous éprouvent des difficultés à la suite d'une rupture, parce qu'on n'a pas appris à la gérer sainement. Alors, que faire? La première étape consiste à réaliser que vous vivez un deuil et que vous traverserez donc plusieurs phases : le choc, le déni, la colère, le marchandage, la dépression et, enfin, l'acceptation. Bref, ce que vous ressentez est normal.

Voici d'autres façons de vous adapter à la nouvelle situation.

- **N'exagérez pas la culpabilité et les reproches.** Il est normal de vous blâmer pour l'échec de votre relation ou de regretter certains choix. Il est également normal de penser que tout est la faute de votre ancien partenaire. Souvenez-vous que ni lui ni vous n'avez commencé la relation dans le but de la faire échouer ou de vous faire mal. Concentrez-vous plutôt sur ce que vous avez tiré et appris de la relation.
- **Prenez soin de votre santé**. Efforcez-vous de manger sainement, de rester actif et de dormir suffisamment, même si vous n'en avez peut-être pas du tout envie. Évitez les stratégies d'adaptation malsaines, comme boire trop d'alcool, prendre des médicaments sur ordonnance ou des drogues illicites, manger trop ou pas assez, vous infliger des blessures ou vous enfoncer dans le travail.
- **Ne faites pas cavalier seul.** Partager vos sentiments avec des amis et des membres de votre famille peut vous aider à traverser cette période. Si personne n'est disponible ou si vous ne vous sentez pas à l'aise de vous confier, écrivez ce que vous ressentez – cela vous permet souvent de voir votre vie sous un angle différent. Envisagez d'obtenir du counseling ou de vous joindre à un groupe d'entraide où vous pouvez parler à d'autres personnes dans une situation similaire.
- **Ne vous isolez pas.** Oui, vous avez besoin de passer du temps seul, mais vous isoler peut accroître votre stress, aggraver la dépression et nuire aux autres relations. Passez du temps avec des amis, faites du bénévolat dans votre collectivité, inscrivez-vous à un cours, renouez avec votre sport favori ou adhérez à un club.
- **Concentrez-vous sur l'avenir.** Sachez que de nouveaux rêves finiront par remplacer les anciens et qu'il vous est maintenant possible de nouer de nouvelles amitiés et de vivre de nouvelles expériences. Votre relation a peut-être échoué parce qu'une relation encore meilleure vous attend!

Surtout, sachez quand vous devez demander de l'aide. Si vous vous sentez paralysé socialement ou émotionnellement ou incapable de composer avec la situation, consultez votre médecin de famille. Votre programme d'aide aux employés peut également vous fournir des renseignements précieux, ainsi que des ressources et du counseling.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.