

Marcel Bernier
Marie-Hélène Simard

La rupture amoureuse

Repérer les signes avant-coureurs,
surmonter l'épreuve, revivre après son deuil

© Groupe Eyrolles, 2011
ISBN : 978-2-212-54988-1

EYROLLES



Table des matières

Remerciements.....	IX
Introduction	1

PREMIÈRE PARTIE

Des signes avant-coureurs de la rupture à une gestion de crise

Chapitre 1 – Les périodes critiques de la relation	9
Des passages délicats de la vie adulte	10
Une vie de couple mouvante	14
Des perturbations supplémentaires	17
Chapitre 2 – Décrypter les signaux d'alarme	21
On ne se comprend pas	21
Dans l'impasse... ..	23
Une libido mise à mal	25
La tête dans le sable	27
Malgré les efforts, l'inconfort persiste	28
Des ailes ou des chaînes ?	29

Chapitre 3 – Comment prendre une décision éclairée ? ...	31
Le processus de résolution de problèmes (RP)	32
Les étapes à suivre	33
Définir le problème	33
Élaborer des solutions	35
Choisir une solution	38
Appliquer la solution	39
Évaluer la solution appliquée	40
Quelques suggestions	41
Chapitre 4 – Au cœur de la rupture	45
À sexe différent, réactions différentes	46
L'annonce de la rupture en sept leçons	50
Comment le dire à ses enfants ?	56
Comment le dire à la famille et aux amis ?	62

DEUXIÈME PARTIE

Faire son deuil et revivre

Chapitre 5 – Quand la rupture s'éternise	69
S'offrir une deuxième chance	70
Jouer les prolongations	70
Ensemble ou pas ?	74
Sortir de l'impasse	76
Chapitre 6 – Une douleur fulgurante	81
L'amertume de l'impuissance	82
La souffrance, un mal invisible	84
Hanté par d'anciennes croyances	85

© Groupe Eyrolles

VII