



**UN BOUQUIN
POSITIF
SUR LA
SÉPARATION,**
ça manquait.
Anne Boutelant
nous livre ses conseils
post-rupture pour
aller de l'avant. Enfin.

COMMENT, J'AI DÉCROCHÉ DE MON EX

« Quand mon mari est parti du jour au lendemain, je me suis rendue dans une grande librairie. J'ai demandé aux vendeuses de me recommander des livres mais après les avoir lus, j'étais encore plus déprimée qu'avant », raconte Anne Boutelant. Cette cheffe d'entreprise spécialisée dans la comm' commence alors à écrire, pour elle dans un premier temps. Après un déménagement, elle retombe sur ses notes et se met à rire. Oui, un livre humoristique sur la rupture, ça existe. L'auteure décide de le publier, « Comment j'ai décroché de mon ex » est né. « Lorsqu'on se fait larguer, l'estime de soi est au plus bas. Écrire un bouquin, c'est un sacré challenge, cela m'a permis de booster mon amour propre. Je me suis dit que le livre pouvait aider d'autres filles et j'ai décidé de le partager. C'était le mois de mars, il pleuvait et j'avais le moral dans les chaussettes. Je suis donc partie sur un ouvrage coloré, rempli de jolies illustrations. »

Et on y retrouve quoi ? « Comment j'ai décroché de mon ex » se présente comme un abécédaire, chaque lettre correspond à un thème. Très pratique, le bouquin vous explique comment choisir un bon avocat pour le divorce par exemple, donne des astuces contre les insomnies et même des recettes de cocktails sans alcool. À garder près de soi les jours où on a juste envie de noyer son chagrin dans six mojitos fraise. En parcourant le petit cahier, on a l'impression qu'une copine nous raconte, avec un grand sourire, son parcours du combattant pour oublier son ex. Elle y est arrivée alors pourquoi pas nous ? C'est rassurant et rempli de sages recommandations : les sms avec plus de 0,5 gramme d'alcool dans le sang, c'est proscrit !

« Si je devais donner deux conseils qui m'ont vraiment aidée pendant ma rupture, c'est tout d'abord de faire un tri parmi ses amis. Entourez - vous uniquement de personnes bienveillantes. Ensuite, il faut s'écouter. Il y a un long chemin à parcourir entre le moment où on se fait larguer et celui où on relève la tête mais il faut le vivre à fond. Cela permet de découvrir qui on est vraiment et d'avancer sur des bases saines », indique Anne Boutelant. Cette maman de cinq enfants a également parsemé son livre de petits témoignages de femmes, une façon de se sentir moins seule : « On se rend compte qu'il y a souvent un dénominateur commun. Lire les histoires de filles qui vivent la même situation, ça reconforte. » Ce qui aide aussi, ce sont les exercices pratiques. « Comment j'ai décroché de mon ex » en compte des dizaines, on vous livre nos cinq préférés. Alors on prend une feuille de papier, un crayon et on s'applique.



« Comment j'ai décroché de mon ex », Anne Boutelant, éditions Marabout.

1 Faites une liste des personnes pour lesquelles vous comptez : Un sourire échangé avec un collègue dans le couloir, on le note aussi. « C'est important de rédiger cette petite liste parce que lorsqu'on se fait larguer, un sentiment d'inutilité nous envahit. On a l'impression que l'on est transparent pour tout le monde mais c'est faux. L'écrire, c'est déjà commencer à reconstruire l'estime de soi », explique l'auteure.

2 Dessinez la poupée vaudou de votre ex : Et massacrez - le à coups de crayon noir. « Évidemment, cela ne se passera jamais dans la vie réelle mais ça soulage de démolir son ex sur papier. C'est comme crier dans son oreiller, ça défoule ! » analyse Anne Boutelant.

3 Souvenez - vous des mauvais moments : Tracez quatre colonnes et inscrivez - y les bons moments passés avec et sans votre ex ainsi que les mauvais moments passés avec et sans lui. Pour l'experte, cela permet de ne pas idéaliser le passé : « On a tendance à se dire que tout était parfait quand on

était encore ensemble mais ce n'est pas vrai. Il faut se rappeler que ce n'était pas positif à 100 %. Lorsque j'étais en couple, je me disais que ce serait génial d'avoir un week - end entier tranquille avec mes copines, il faut se souvenir de ces petites choses. »

4 Dessinez la silhouette de votre corps : Inscrivez ensuite les endroits où vous avez l'impression que vos énergies sont coincées. « C'est important de visualiser là où ça bloque, on peut avoir une boule au ventre, mal dans le bas du dos, etc. En fonction de ça, on choisit les exercices de respiration adaptés pour libérer les tensions. Ça m'a sauvée ! » affirme l'experte.

5 Listez vos plaisirs express : Couchez sur papier des petits plaisirs que vous pouvez vous offrir. « Il faut apprendre à déclarer : 'quoi qu'il arrive, je prends une heure pour lire, méditer, aller à la piscine'. On prend rendez - vous avec soi - même et on bloque ce moment dans son agenda. Cela permet de donner de l'énergie là où elle est réellement nécessaire. »

LAURENCE DONIS

ET POUR VOUS, QU'EST - CE QUI A FONCTIONNÉ ?

« Je sais que c'est mal mais pas je ne pouvais pas m'empêcher de le stalker sur les réseaux sociaux. Je ne voulais pas le supprimer de mes amis mais j'étais complètement accro, je pouvais aller vérifier son profil dix fois par jour. J'ai fini par activer l'option 'Ne plus suivre' sur Facebook, le fait de ne plus voir ses publications dans mon fil d'actualité, ça m'a vraiment aidée. » **Adélie, 17 ans.**

« J'ai voyagé pendant quelques mois. Seul l'éloignement physique m'a permis de passer à autre chose. À Bruxelles, on se croisait souvent dans des soirées organisées par des amis en commun. Et on finissait toujours la nuit dans le même lit... »

Harold, 42 ans.

« J'ai regardé le film '500 jours ensemble' et ça m'a marquée. On considère parfois l'autre comme l'amour de sa vie alors que ce n'est pas réciproque. C'est important de ne pas idéaliser la relation, de repenser aux mauvais moments. Si c'est fini, c'est qu'il y a une raison. »

Florence, 24 ans.

« J'ai enchaîné les coups d'un soir. Je sais que c'est un peu puéril mais ça m'a fait du bien de sentir que je plaisais toujours. »

Bastien, 21 ans.

« On s'est revu pour une vraie discussion. Pour tourner la page, j'avais besoin de comprendre pourquoi on s'était séparé et de supprimer les non - dits. J'ai aussi réalisé que mes sentiments ne partiraient jamais complètement et qu'il fallait que j'accepte cela pour avancer. »

Emma, 53 ans.

« C'est simple, mes potes m'ont interdit de prononcer son prénom. Ils en avaient marre que je parle d'elle sans arrêt. En soirée, je devais donner 50 cents à chaque fois que je craquais. »

Mathieu, 33 ans.

« Je suis devenue une fille super active. Après un mois au lit à regarder des comédies romantiques en mangeant du chocolat, bref un cliché vivant, j'ai décidé de bouger. Je me suis inscrite à plusieurs cours de sport et je disais oui à toutes les sorties. Plutôt que de ressasser mon malheur toute seule, je me suis forcée à avoir l'esprit occupé. »

Mounia, 25 ans.

”