



Mon auto-coaching de l'oubli

Temps 15 minutes

L'idée ici c'est de me mettre en place des principes de vie, positifs et boostant qui vont t'aider à traverser la vie, les épreuves, les moments de doutes un peu comme des lampadaires qui éclairent ta route.

Pour cela, un outil très efficace les clefs pour apprendre à oublier l'autre que tu vas apprendre à utiliser concrètement dans ton quotidien.

Pourquoi je n'arrive pas à l'oublier ?

Vous avez vécu une histoire d'amour durant 20 ans, 7 ans, quelques mois ou même quelques semaines et elle vient de se finir ?

Parfois c'est un choix et d'autre fois, cette rupture s'est imposée à vous. Vous savez que c'est terminé et pourtant même si vous l'avez intellectualisé, vous êtes triste, malheureux(se) et vous n'arrivez pas à passer le cap, pourquoi ?

Pourquoi est-ce aussi dur d'accepter la rupture ? Comment oublier quelqu'un ?

Comment reprendre un peu de confiance en soi et s'autoriser à être à nouveau heureux seul(e) ?

Avant de comprendre l'oubli de l'être aimé, allons observer ce qu'est l'amour ou le sentiment amoureux...

Lorsque l'amour entre en jeu ou lorsque nous sommes amoureux de quelqu'un, c'est une biochimie qui se met en place entre notre cerveau, notre corps et notre cœur : tout fonctionne à 100 à l'heure et tous les mécanismes amoureux sont mis en route...vous êtes prêts à faire le tour du monde et vous avez de l'essence en illimité ! Alors, lorsque cette relation se termine toute **notre chimie interne** est bousculée, perturbée, déboussolée et notre véhicule amoureux est cassé.

Lorsque nous sommes amoureux nous mettons en place tout un tas d'habitudes, de pensées, de comportements, de fonctionnements autour de la relation à deux et du « duo » que l'on forme avec l'autre. Lorsque nous voulons oublier une personne finalement c'est comme si l'on disait « Je décide de me désengager de tout ça ou je dois me désengager de tout ça » et que le cerveau soit également obligé de mettre en place de nouvelles habitudes... sauf qu'on le sait, **le cerveau n'aime pas le changement** et il a horreur d'être mis en zone d'incertitude, il flippe, il panique et il résiste !

Les habitudes sont difficiles à mettre en place et changer d'habitude c'est donc tout aussi difficile !

C'est pour cela qu'il est si compliqué d'oublier l'autre et que l'on se retrouve parfois avec des réflexes ou des pensées qui restent alors qu'on sait pertinemment que c'est fini !

Mais qu'est-ce qu'il fait mon cerveau ? Il ne peut pas m'aider non !

Lorsque nous sommes amoureux, nous avons toutes **les hormones du bonheur** qui se mettent en route. En route la sérotonine pour notre bien-être, l'endorphine pour le bonheur, la dopamine pour la satisfaction, l'ocytocine l'hormone de l'amour avec un grand A, l'épinéphrine et son passage à l'action et même la mélatonine l'hormone du sommeil. Donc lorsque cette relation là s'arrête, toutes ces hormones-là sont perturbées c'est un peu comme si vous arrêtiez du jour au lendemain de prendre un médicament que vous aviez l'habitude de prendre depuis le début de votre relation amoureuse.

Vous êtes en manque, et forcément votre cerveau fait de la résistance.



Du coup, vous avez beaucoup de mal à oublier l'autre. Plus cette relation a été dense ou intense ou longue, plus vous allez avoir du mal à oublier cette personne. Si cette personne a été importante pour vous ce processus d'oubli sera long et difficile.

La première chose à faire va être de commencer à vous obliger à penser à vous.

Phrase de coach :

« **Le bonheur ne vient pas de l'extérieur mais de l'intérieur** »

Le processus d'oubli peut passer par plusieurs phases comme la tristesse. Lorsque la tristesse arrive, elle ne vous dit pas : « pleure, pleure, pleure et voilà c'est bien fait ...Tout est foutu pour toujours et si tu écoutes bien les violons vont arriver pour que tu déprimes à jamais ! »

Non, la tristesse vous dit « cette émotion arrive parce qu'un cycle est terminé et que toi tu ne l'as pas encore compris donc vis ta tristesse, accepte là, donne-lui un temps puis passe à autre chose ! ».

Autrement dit, lorsque vous aurez repris les commandes de votre joie, de ce qui vous fait plaisir, que vous allez recommencer à vous bichonner, vous allez remplir à nouveau votre réservoir interne de bonheur.

Mais avant, il va falloir contrôler les niveaux de votre véhicule : Attention à **l'auto-sabotage** !

Qu'est-ce que cela veut dire ?

Une des premières réactions que l'on peut avoir au moment d'une séparation va être d'aller combler où remplir le vide. Par exemple en sortant immédiatement avec une autre personne ou en ayant des comportements déviants, se mettre à boire de façon déraisonnable ou à sortir de façon excessive, ou pleurer sur son sort jusqu'à épuiser tout son environnement familial ou amical... Cela peut servir de pansement momentané mais cela ne guérira pas votre blessure. Il va falloir observer votre blessure, la nettoyer en prendre soin et accepter qu'elle prenne du temps pour se résorber. Cette cicatrice sera là à vie, mais vous pourrez continuer à vivre ; elle fera partie de vous et un jour, elle ne vous fera plus souffrir.

Ok alors comment faire pour commencer à oublier quelqu'un ?

Attention il n'y a pas de formule magique mais vous pouvez suivre ces clés pour vous (re)mettre sur **le chemin de l'oubli**.

1) Je me cajole et je me fais du bien : lorsque l'on est en couple ou lorsque l'on est en relation amoureuse parfois on s'occupe plus de l'autre ou des contingences que de soi-même. Vous vous retrouvez seul(e)? Très bien, faites contre mauvaise fortune bon cœur et consacrez cette énergie à vous-même.



Question de coach :

La première chose que vous allez mettre en place pour vous faire du bien ?

2) Je fais « ami-ami avec moi-même »

Oui vous avez subi ou on vous a imposé une séparation et Oui vous êtes responsable de cette séparation mais vous n'êtes responsable que de 50 %.

Dans un couple, les responsabilités sont partagées, sous des formes diverses, mais chacun prend sa part de responsabilité sans pour autant tout assumer. Peut-être que vous étiez trop gentil(le) ou pas assez gentil(le), peut-être que vous étiez trop distant(e) ou trop présent(e), peut être que vous n'avez pas entendu les besoins de l'autre ou que vous avez été absent(e) dans la relation.... Très bien, **assumez-le et ayez de l'empathie pour vous-même**. S'il y a des choses à revoir c'est le moment de les mettre à plat et de les observer sans vous flageller.

Phrase de coach pour vous aider à vous réconcilier avec vous-même :

« Je fais de mon mieux sur l'instant et en même temps je suis capable de faire mieux et je le souhaite ».

3) Ma liste anti-spleen

Observez tout ce qui vous plaisait dans cette relation et tout ce qui ne vous plaisait pas parce que, lorsqu'une relation se termine, on peut avoir tendance à idéaliser ce que l'on vivait avec l'autre...sauf qu'il y avait aussi forcément des points négatifs qui ne vous plaisaient pas alors pensez-y et notez les si besoin pour les regarder lorsque vous allez avoir un moment de spleen !

(On n'avait pas le même sens de l'humour, au lit c'était bof, je ne supportais plus sa façon de se comporter avec les enfants, il n'avait jamais de temps de qualité pour nous deux, et on en parle de ses copines.....)

Lorsque vous sentez le « blues » arriver, dégainez votre liste et autorisez-vous à imaginer un futur plus conforme à vos aspirations.

4) Je ne regarde pas l'autre dans le rétroviseur

Attention aux albums photos que l'on garde à portée de vue, aux souvenirs enregistrés dans votre téléphone portable, aux réseaux sociaux... il est essentiel d'effacer au moins momentanément la trace de votre relation afin de vous aider dans un premier temps à passer le cap.

Le temps de faire votre deuil, il est important d'essayer de s'éloigner virtuellement et visuellement le plus possible de votre ancien amour et de couper au moins momentanément contact. Si besoin, on garde le lien pragmatique pour les enfants et c'est tout. **Respect et intégrité** sont de mise.



5) Mes nouveaux potes

Le soutien extérieur : il est nécessaire de pouvoir vous appuyer sur vos amis parce qu'ils font partie intégrante de votre vie mais attention l'idée n'est pas de remplacer la personne que vous voulez oublier mais plutôt de mettre de côté les pensées qui lui sont liés et vous ré ouvrir à de nouvelles amitiés qui ne connaissent pas votre ancienne relation. **Ne plus trainer avec le fantôme de votre ex va vous aider à l'oublier.**

6) Solitude amie ou ennemie

Avec ces nouvelles relations, ces nouvelles perspectives vous pouvez également prendre conscience que vous avez une nouvelle liberté.

Questions de coach :

Comment décidez-vous de vivre cette nouvelle solitude ? de façon négative ou de façon positive ?

Maintenant que vous êtes seul(e), vous pouvez décider d'atteindre de nouveaux objectifs, d'évoluer vers ce que vous voulez vraiment être.

Qui avez-vous envie d'être maintenant ?

7) Mon nouveau moi 2.0

Pour avancer vers votre nouveau « Qui je suis » il est important **d'aller observer ce qui s'est joué** dans votre ancienne relation. Par exemple comprendre ce qui s'est passé, à quoi ressemblait réellement votre relation, vous verrez très probablement pourquoi elle a fini et comment il n'était pas positif de continuer dans cette voie.

8) Un futur qui me ressemble

Phrase de coach (reprise de M La Tulipe) :

« Votre passé doit être un lieu de référence pas un lieu de résidence »

Ressasser le passé n'est jamais une bonne idée. Laissez derrière vous toutes ces réflexions négatives. Appuyez-vous sur ce que vous ne voulez plus amener dans votre futur et sur ce que vous souhaitez au contraire prendre avec vous pour construire un avenir qui vous ressemble.

9) Peur du manque de l'autre ou peur d'être seul(e) face au monde ?

Est-ce que vous avez peur d'oublier cette personne parce que vous avez peur qu'il vous manque ou parce que vous avez peur de vous retrouver seul(e) ?

La peur d'être célibataire peut être tellement prégnante que vous préféreriez vous raccrocher à l'image de cette relation plutôt que d'assumer le célibat.

De plus, ce célibat est parfois mal vu par la société qui met la pression. Alors Stop : **On peut être heureux à deux, on peut être heureux seul(e) et le célibat peut être bien vécu !**



Il y a beaucoup de gens qui n'ont pas de partenaire malgré leur âge et qui vivent plus heureux puisqu'ils se concentrent sur d'autres aspects de leur vie qui les comblent tout autant.

10) Moi, ma vie, mon œuvre

Enfin occupez-vous de vous ! Qu'aimez-vous faire ? Quelles sont vos passions ? Vos hobbies ?

Phrase de coach :

« Qui je suis devient qui je suis en train de devenir »

Reprenez contact avec un club, une association, des amis perdus de vue, prenez des cours de cuisine avec vos proches ou apprenez une langue étrangère, vous avez toujours voulu faire du char à voile ? C'est le moment de vous renseigner ! Bref, allez chercher des activités qui vous plaisent et qui vous aide à développer **une bonne estime de vous-même.**

Votre phrase de coach :

« Le passé est le passé et je choisis ici et maintenant de construire un futur qui me ressemble »

Questions de coach :

Par quoi choisis tu de commencer ?

.....

Quelle est la phrase de coach que tu mets en place de suite ?

.....

Quand vas-tu le mettre en application ?

.....

Comment sauras tu que cela a fonctionné ?

.....

Bravo pour la réussite de cet auto-coaching !

Pour aller plus loin, contacte-moi pour affiner ta progression.

Je conduis, je décide, je coach ma vie avec ACDV Coaching.



AUX
COMMANDES
DE MA
VIE

COACHING SUR-MESURE



Mes notes :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....