# Comment écrire une lettre à son ex pour tourner la page en 4 étapes ?

Vous avez quitté votre dernière relation amoureuse il y a peu. Vous y avez beaucoup réfléchi, vous recherchez une manière efficace de faire des adieux à votre ex. Finalement, votre choix s’est porté sur une lettre. Il est flagrant que cette initiative vous donne l’impression de passer la période la plus pénible de votre vie. Ce n’est plus la peine de vous tourmenter ! Beaucoup d’investigations sur cette thématique ont ressorti des moyens utiles et très pratiques pour écrire une lettre à son ex pour tourner la page. Faites-le ici, en quatre étapes.

## La rupture des relations amoureuses : un contexte délicat

Les histoires d’amour depuis la nuit des temps sont connues pour la plupart de leurs fins douloureuses. Une situation que reflètent d’ailleurs bon nombre de séries et films télévisés de nos jours. En effet, vivre à deux, réunir deux personnalités ou se comprendre mutuellement n’est pas une affaire commode. Elle demande beaucoup d’efforts et de sacrifices que toutes les personnes ne sont pas éligibles de faire.

D’après les récentes statistiques des couples et des ruptures dans la communauté française, 68 % des couples officielles procèdent à une rupture de leur relation dans un intervalle de deux années et chacun finit le plus souvent par **écrire une lettre à son ex pour tourner la page**. Il en ressort de cette analyse que seulement 32 % des couples récentes parviennent à maintenir leur relation amoureuse solide malgré les diverses épreuves qu’ils endurent.

Par ailleurs, il y a une remarque surprenante autour de ce pourcentage de couples qui se séparent. Les 68 % représentent un taux en hausse par rapport au pourcentage de statistiques des couples et des ruptures, il y a de cela 15 années. On peut alors conclure que beaucoup de facteurs en rapport avec l’évolution dynamique du monde influent sur les relations amoureuses actuelles.

Il peut s’agir de l’évolution de la démographie, de l’explosion du taux de migration, de la théorie du féminisme et bien même du changement brusque de tendances sexuelles dans le monde. Il est clair que ce sont là, les aspects prépondérants du phénomène catastrophique de la rupture des relations amoureuses qui viennent d’être explorés. Comment **écrire une lettre à son ex pour tourner la page** alors ?

## Choisissez la lettre manuscrite comme type de lettre à votre ex pour tourner la page

Malgré les diverses complexités que la situation vous incombe, il est bel et bien possible de **dire à son ex qu’on a tourné la page**. Cependant, pour surpasser cette étape critique de votre vie que représente la rupture de votre relation amoureuse, il convient de recourir à des stratégies opérantes. Vous avez mis fin à votre relation amoureuse ou votre partenaire y a mis fin, vous devez avancer à grands pas. Pour cela, une panoplie de stratégies telles que trancher une grande distance avec votre ex, se procurer un temps fou pour atténuer les sentiments par exemple, peuvent vous aider.

En dehors de tous ses moyens, vous pouvez écrire une lettre d’adieu à votre partenaire. Ce moyen représente d’ailleurs le moyen le plus adulé par la plupart des personnes qui se sont retrouvées similairement dans cette situation. Même certaines études psychologiques ont qualifié le fait d’écrire une lettre à son ex pour tourner la page comme un outil puissant pour guérir votre santé psychologique. **Ecrire une lettre à son ex pour tourner la page** peut également œuvrer positivement sur votre système immunitaire.

Par ce moyen, vous êtes capables de donner une plus-value à vos intentions. En effet, il n’est pas seulement question d’écrire pour relater des faits, mais également d’**écrire à son ex pour faire le deuil**. Vous devez alors être le plus pragmatique possible. C’est vrai, les lettres manuscrites font vieux jeu, mais elles représentent d’excellents moyens pour montrer toute l’importance que vous accordez à vos mots. Contrairement aux messages numériques, les lettres manuscrites font appel à des mots inspirés et plus sincères en raison de la concentration qu’un stylo à la main requiert. De plus, les lettres manuscrites peuvent aussi aider à conditionner votre état d’esprit.

## Mettez-vous dans un état d’esprit idéal

Votre lettre ne vous étant pas destinée, il convient d’y mettre tous les atouts pour la réussir. Pour cela, il faut se mettre dans les bonnes conditions comme un bon état d’esprit. Avec votre esprit ailleurs, la lettre risque de faillir à sa précieuse mission selon laquelle votre ex-amoureux doit ressentir que vous avez surmonté le pire. Ainsi, pour ressortir les émotions les plus vraies, vous devez porter le choix sur des endroits capables d’apaiser votre esprit. Il n’est pas alors concevable d’**écrire une lettre à son ex pour tourner la page** en étant ivre, au cours d’une sortie entre potes, en compagnie d’un nouveau charmeur ou encore moins après une journée de durs labeurs dans votre bureau.

Reconnaissons qu’il s’agit de très mauvaises idées. Plutôt, recourez à un moment où tout roule dans votre tête, où vous êtes seul, sans distraction et sans aucune cessation. Asseyez-vous confortablement dans votre canapé ou votre fauteuil pour bien tenir le stylo et le papier à lettres. Si possible, retournez à votre nid d’oiseau. D’autant plus que tout le monde en possède. En effet, le nid d’oiseau désigne un espace propre à chaque individu où il est susceptible de noyer son chagrin ou de ressortir toutes les dimensions de son côté créatif. Généralement, il s’agit d’un lieu d’inspiration pour beaucoup de personnes. Dans cet endroit, vous sentez que :

* Vous avez de la valeur,
* Vous êtes aguerri,
* L’avis des autres importe peu.

Ces lieux permettent ainsi à votre esprit de ressasser tous les évènements se rapportant à la relation passée de façon intègre et éclairée. La probabilité de se passer de certains détails devient minime. Une fois le lieu et l’état d’esprit idéal retrouvés, vous devez passer à l’étape d’**écrire à son ex pour faire le deuil** une fois pour de bon.

## Appesantissez-vous sur vous-même pour écrire à votre ex-partenaire

Voilà ! Vous êtes à l’étape de l’écriture elle-même. C’est à ce niveau que se corsent les intentions et toutes les émotions. Bien qu’il s’agisse d’une situation qui découle soit de vous ou soit de votre ex, la rupture d’une relation est un évènement assimilable à un tremblement de terre dans notre vie. Tout bascule autour de vous, vous n’avez même plus un seul repère. Chaque jour qui se lève fait naitre en vous des peurs. Pourtant, un avenir rayonneur vous attend. Ces groupes de sons représentent tout ce que vous avez pu vivre avant de gravir l’échelon jusqu’à l’étape de la lettre d’adieu à votre ex afin de tourner la page. Maintenant, on ne se morfond plus, on évolue au contraire. À cette étape d’écriture, vous devez nécessairement ressortir les mots les plus appropriés pour marquer la fin de l’histoire.

### Cherchez les mots du fond de votre cœur

Vous n’êtes pas sans savoir que la lettre d’adieu à votre ex a pour objectif principal de vous soulager. Prenez alors votre mal en patience et redevenez vous-même. Une fois encore, la lettre doit **dire à son ex qu’on a tourné la page**. Le but n’est nullement de séduire ou de reconquérir. Il s’agit de votre bien-être et de votre paix intérieure, vous devez vous focaliser sur vous-même dans vos propos. Notifiez par exemple les raisons pour lesquelles la relation n’a pas tourné de votre côté. Vous pouvez également vous excuser ou mieux vous expliquer dans le cas où vous étiez responsable du problème à la base. Il est également nécessaire d’exposer tous les critères qui justifient vos réactions passées, ce qui vous a déçu. Fouillez au plus profond de vous pour évacuer tous les résidus de votre ancienne histoire.

### Ne l’insultez surtout pas

Au cours de ce processus consistant à **écrire une lettre à son ex pour tourner la page**, il y a certaines erreurs que vous ne devez jamais commettre. La lettre de fin que vous inspirez écrire vise à **dire à son ex qu’on a tourné la page** et non qu’on le maudit. Vous devez contrôler vos émotions. Il est vaniteux pour vous de lancer des insultes, de profaner des malédictions à votre ex dans la lettre d’adieu ou bien encore d’insister sur ses défauts, son passé et ses handicaps. En effet, rédiger une lettre à son amour passé pour tourner la page représente une sorte de pacte de paix et un moyen d’ascension vers de nouveaux horizons. Si vous ne pouvez pas vous retenir de l’insulter dans votre lettre, c’est que vous n’êtes pas encore prêt de tourner la page.

## Transmettez maintenant votre lettre de manière signifiante

Il est tout à fait crédible que vous cherchiez à tourner la page après avoir rompu votre relation amoureuse. Le monde ne tourne pas qu’autour de votre passé. Vous devez aller vers de nouveaux horizons. Pour cela, vous avez écrit une lettre traduisant toutes vos pressentiments à votre ex pour tourner la page. Il reste à présent le moyen adéquat pour la lui transmettre. Tout comme le format manuscrit de votre lettre, il est aussi valeureux et essentiel que vous transmettiez la lettre matériellement. Après l’amour, ce n’est forcément pas la guerre. Revoir son ex une dernière fois pour lui remettre une lettre d’adieu ne change en rien les données.

En effet, lorsque vous transmettez la lettre de manière physique, vous augmentez vos chances de faire de vrais adieux à votre relation passée après tant de périodes sans nouvelles. Malheureusement, un sérieux problème peut vous contrecarrer. Vous n’êtes plus en possession de l’adresse votre ex, il l’a changée. Au cas échéant, vous pouvez vous tourner vers une astuce simple et pratique. Scannez la lettre et envoyez-la par mail, sans oublier d’ajouter un petit mot comme objet de votre mail pour qu’il puisse la lire. Au cas où vous auriez toujours l’adresse de votre ex, passez par la poste.