# Comment surmonter un divorce ?

Le divorce est l'une des circonstances les plus exténuantes qui vous atteignent émotionnellement et que vous traverseriez. Cela ne veut pas dire que vous ne pouvez le surmonter, mais vous devez sans doute vous accorder le temps de guérir, vous entourer de bonnes personnes et travailler pour profiter de votre nouvelle vie de célibataire.

## S'accorder le temps de guérir

Afin de récupérer d'un divorce, il est important que vous vous accordiez un certain temps pour guérir. Vous devez prendre un moment pour faire votre deuil. En fait, il impossible que vous passiez à autre chose aussitôt que votre ex vous ait quitté ou à peine que le divorce soit prononcé. Effectivement, même si votre mariage sombre comme le Titanic depuis longtemps, il est préférable de prendre un peu de recul sur soi-même. Aussi, de faire face au chagrin d'avoir mis fin à une relation avec une personne que vous avez un jour profondément aimée. Nous vous invitons donc d'apprendre dès le début a géré vos sentiments de confusion, de peine et de douleur.

Notez que pleurer pendant un moment durant cette épreuve n'est pas de la faiblesse. Pleurer est thérapeutique et sans aucun doute vous vous sentirez mieux après avoir laissé couler quelques larmes. Cela vous permet en fait de ne pas laisser vos sentiments s'accumuler à l'intérieur de vous. Si vous n'avez pas envie de parler avec vos amies, ou d'être sociable durant les premiers mois qui suivent votre divorce, c'est tout à fait logique. La douleur disparaîtra peu à peu une fois que vous auriez repris une vie normale, mais n'espérez surtout pas que vous y arriveriez du jour au lendemain.

## Entourez-vous de bonnes personnes

Une fois que vous êtes apte à parler de votre rupture amoureuse, il est préférable après un bon moment que vous vous ouvriez à quelques membres de votre famille et certains amis proches. Nous vous invitons à vous efforcer un peu à parler de votre divorce, que ce soit à un frère, à une soeur ou à votre meilleur ami. Ceci vous permettra de ne pas vivre seul vos sentiments. Sortez déjeuner avec des proches, invitez-les chez vous, causez avec vos amis au téléphone pour qu'ils vous soutiennent dans cette situation. La consultation d'un thérapeute peut être tout à fait très utile.

Mais, vous n'êtes pas tenu nécessairement de parler de votre rupture si vous ne vous sentez pas prêt pour cela. Ceci étant, vous ne pouvez pas garder indéfiniment votre chagrin pour vous tout seul. Vos proches pourront aussi être de parfaits passe-temps dans ce moment pénible. Être en compagnie d'un ami ou d'un frère pourrait vous aider à oublier un peu votre divorce et à penser à autre chose.

## Acceptez que la relation soit terminée

Même une fois le divorce prononcé, vous avez du mal à réaliser que la relation soit vraiment terminée. Il vous faudra du temps avant de vous faire à l'idée que c'est fini pour de bon avec votre ex. Prenez le temps d'accepter cela et qu'aucun effort, compromis ou discussion ne pourrait changer quelque chose. Vous ne pourrez passer qu'à autre chose quand vous aurez accepté que votre mariage est terminé. N'impliquez surtout pas les enfants dans votre divorce et ne cherchez qu'à rencontrer un nouveau partenaire dès que vous aurez complètement fermé la page.