COLLECTION

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

Mon ex est en couple

Gildas Garrec

Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale

psychologieetserenite.com

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

Mon ex est en couple

Gildas Garrec

Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale

psychologieetserenite.com

© 2026 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité
Tous droits réservés.

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée
Première édition — Mai 2026

Avertissement : Ce livre est un outil d'information et de développement personnel.
Il ne remplace en aucun cas un suivi thérapeutique professionnel.

Sommaire

Introduction — Quand le sol se dérobe une seconde fois
Chapitre 1 — Pourquoi ça fait si mal de savoir
Chapitre 2 — Le deuil relancé
Chapitre 3 — Le piège de l'idéalisation
Chapitre 4 — La détox numérique
Chapitre 5 — Les émotions qui submergent
Chapitre 6 — L'estime de soi en reconstruction
Chapitre 7 — Le pardon comme libération
Chapitre 8 — Redéfinir qui vous êtes
Chapitre 9 — Ouvrir son cœur à nouveau
Chapitre 10 — Le jour où ça ne fait plus mal
Conclusion — La lettre que vous n'enverrez jamais
Ressources et références

Introduction — Quand le sol se dérobe une seconde fois

Il y a des douleurs pour lesquelles personne ne vous prépare.

On vous prévient que la rupture sera difficile. Vos amis vous disent que « le temps guérit tout ». Votre famille vous encourage à « passer à autre chose ». Et petit à petit, laborieusement, vous commencez à reconstruire. Vous réapprenez à dormir seul dans un lit trop grand. Vous vous habituez au silence de l'appartement le dimanche matin. Vous cessez de vérifier votre téléphone toutes les cinq minutes en espérant un message qui ne viendra pas.

Puis un jour — peut-être par un ami commun, peut-être par une photo sur les réseaux sociaux, peut-être par un message maladroit de votre ex — vous apprenez la nouvelle.

Votre ex est en couple.

Et tout s'effondre à nouveau.

Ce que vous pensiez avoir reconstruit vole en éclats. Les murs que vous aviez patiemment érigés se fissurent. La douleur que vous croyiez apprivoisée revient avec une violence que vous n'aviez pas anticipée. Et le plus déroutant, peut-être, c'est que vous ne comprenez même pas pourquoi cela vous fait aussi mal. Après tout, c'est fini entre vous. Vous le savez. Vous l'avez accepté — du moins, c'est ce que vous pensiez.

Alors pourquoi cette sensation de trahison ? Pourquoi cette boule dans la gorge ? Pourquoi cette envie irrépressible de fouiller les réseaux sociaux à la recherche de détails que vous savez pertinemment ne pas vouloir connaître ?

Une douleur sans nom

Dans notre société, il n'existe pas de mot pour décrire précisément ce que vous traversez. On parle de jalousie, mais ce n'est pas tout à fait cela. On évoque la nostalgie, mais c'est plus profond. On mentionne le deuil, mais votre ex n'est pas mort — bien au contraire, il ou elle semble épanoui avec quelqu'un d'autre, et c'est précisément ce qui rend la situation insoutenable.

Le psychologue Guy Winch, dans son ouvrage How to Fix a Broken Heart (2018), décrit cette expérience comme une « blessure émotionnelle composée » : la douleur de la perte initiale, multipliée par la confrontation avec la preuve tangible que l'autre a avancé sans vous. Ce n'est pas simplement une rechute dans le chagrin de la rupture. C'est une blessure d'un type nouveau, qui possède ses propres caractéristiques, ses propres mécanismes et, heureusement, ses propres chemins de guérison.

Ce que ce livre n'est pas

Avant d'aller plus loin, permettez-moi de clarifier quelque chose d'essentiel.

Ce livre n'est pas un guide pour « récupérer votre ex ». Il n'est pas non plus un manuel de développement personnel qui vous promettra que « tout arrive pour une raison » ou que « l'univers vous prépare quelque chose de mieux ». Ces phrases, aussi bien intentionnées soient-elles, ont la fâcheuse tendance à invalider une souffrance qui mérite d'être reconnue dans toute sa complexité.

Ce livre n'est pas non plus un réquisitoire contre votre ex. Votre ancien partenaire a le droit de refaire sa vie. C'est un fait. Votre douleur n'enlève rien à ce droit, et ce droit n'enlève rien à votre douleur. Les deux peuvent coexister.

Ce que ce livre est

Ce livre est une exploration honnête, documentée et bienveillante de ce que vous traversez. Il s'appuie sur les recherches en psychologie clinique, en neurosciences affectives et en théorie de l'attachement pour vous aider à comprendre pourquoi cette nouvelle vous affecte autant, et surtout, comment traverser cette épreuve pour en sortir non pas « comme avant », mais transformé — dans le meilleur sens du terme.

Chaque chapitre combine des éclairages scientifiques, des études de cas inspirées de situations réelles et des exercices pratiques que vous pouvez réaliser à votre rythme. Il n'y a pas d'ordre imposé. Vous pouvez lire ce livre du début à la fin, ou sauter directement au chapitre qui correspond le mieux à ce que vous vivez en ce moment.

La structure de notre voyage ensemble

La première partie — celle que vous tenez entre les mains — s'intitule « Comprendre la tempête ». Elle est consacrée à l'analyse de ce qui se passe en vous lorsque vous apprenez que votre ex est en couple. Nous explorerons pourquoi cette information provoque une douleur aussi vive (chapitre 1), comment elle réactive un processus de deuil que vous pensiez achevé (chapitre 2), les pièges cognitifs dans lesquels votre esprit tombe presque inévitablement (chapitre 3), et l'impact dévastateur de la surveillance numérique sur votre rétablissement (chapitre 4).

La deuxième partie, « Traverser la douleur », vous accompagnera dans la gestion concrète des émotions qui vous submergent, dans la reconstruction de votre estime de soi et dans l'apprentissage du pardon — non pas comme un cadeau fait à l'autre, mais comme un acte de libération personnelle.

La troisième partie, « Renaissance », vous ouvrira les portes de ce qui vient après : la redéfinition de votre identité, la possibilité d'aimer à nouveau, et ce jour — qui viendra, je vous le promets — où cette histoire ne sera plus une blessure ouverte, mais une cicatrice dont vous pourrez parler avec sérénité.

Un mot personnel

Si j'écris ce livre, ce n'est pas depuis une tour d'ivoire académique. Au fil de mes années d'accompagnement, j'ai rencontré des dizaines de personnes confrontées à cette situation spécifique. Des hommes et des femmes de tous âges, de tous milieux, qui partageaient cette même stupéfaction face à l'intensité de leur propre réaction. « Je ne pensais pas que ça me ferait autant mal », me disaient-ils presque tous, avec une pointe de honte dans la voix, comme si ressentir cette douleur était un aveu de faiblesse.

Ce n'est pas une faiblesse. C'est une preuve que vous avez aimé sincèrement, que vous avez investi dans une relation avec tout ce que vous êtes, et que la fin de cette relation — y compris sa « deuxième fin » symbolique lorsque l'autre refait sa vie — mérite d'être vécue et traversée avec toute l'attention qu'elle requiert.

Vous n'êtes pas faible. Vous n'êtes pas pathétique. Vous n'êtes pas « en retard » par rapport à votre ex. Vous n'êtes pas « bloqué dans le passé ». Vous êtes simplement humain — un être humain confronté à l'une des expériences émotionnelles les plus intenses que la vie puisse offrir — et c'est exactement de là que part la guérison. De cette humanité brute, vulnérable et magnifique qui fait de vous ce que vous êtes.

Comment utiliser ce livre

Quelques suggestions pratiques avant de commencer.

Premièrement, procurez-vous un carnet dédié. Pas un document numérique — un carnet physique, que vous pouvez toucher, feuilleter, emporter avec vous. Les exercices proposés dans ce livre sont conçus pour être écrits à la main, parce que l'écriture manuscrite engage le cerveau différemment de la frappe au clavier. Les travaux du neuroscientifique Karin James, de l'université d'Indiana, ont montré que l'écriture manuscrite active des circuits cérébraux associés à la mémoire et au traitement émotionnel d'une manière que la frappe au clavier ne reproduit pas (James & Engelhardt, 2012). Dans le contexte d'un travail thérapeutique sur soi, cette différence n'est pas anecdotique.

Deuxièmement, ne vous imposez pas un rythme de lecture. Ce livre n'est pas un roman policier dont il faut connaître la fin. Chaque chapitre est conçu pour être digéré lentement, relu si nécessaire, et mis en pratique avant de passer au suivant. Si un chapitre vous bouleverse — et il est probable que certains le feront — posez le livre. Laissez-vous le temps de ressentir ce qui monte. Puis revenez quand vous êtes prêt.

Troisièmement, n'hésitez pas à sauter un chapitre si son contenu ne correspond pas à votre expérience du moment. Ce livre est un buffet, pas un menu imposé. Prenez ce dont vous avez besoin, quand vous en avez besoin.

Enfin, si à un moment quelconque de cette lecture vous sentez que votre détresse dépasse ce que vous pouvez gérer seul, n'hésitez pas à chercher un accompagnement professionnel. Un psychologue, un psychothérapeute, un psychiatre — les professionnels de santé mentale sont formés pour vous accompagner dans ces moments difficiles, et faire appel à eux n'est pas un signe de faiblesse, mais de lucidité et de courage.

Commençons.

PREMIÈRE PARTIE — Comprendre la tempête