

COLLECTION

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

La relation est finie, pas ma vie

*Rupture amoureuse : traverser le manque
et reconstruire sa vie quotidienne*



Gildas Garrec

Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale

psychologieetserenite.com

La relation est finie, pas ma vie

Gildas Garrec

Psychopraticien TCC

Éditions Psychologie et Sérénité

© 2025 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité. Tous droits réservés.

Du deuil amoureux au renouveau

Collection : Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

Gildas Garrec — Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale
psychologieetserenite.com

Première édition : Septembre 2025

Ressources d'urgence

Si vous traversez une crise et que des idées suicidaires vous viennent, ne restez pas seul(e) avec elles.

- 3114 — Numéro national de prévention du suicide. 24 h/24, 7 j/7, gratuit et confidentiel.
- 15 (SAMU) ou 112 (numéro d'urgence européen) — en cas de danger immédiat.
- Les urgences psychiatriques de l'hôpital le plus proche reçoivent sans rendez-vous.

Ces numéros valent pour la France. Où que vous soyez, findahelpline.com recense les lignes d'écoute par pays.

À toutes celles et tous ceux qui traversent la tempête d'une rupture amoureuse. Vous n'êtes pas seuls, et la lumière existe au bout du tunnel.

Sommaire

Introduction — Quand l'amour s'en va

Chapitre 1 — Les cinq phases du deuil amoureux

Chapitre 2 — Pourquoi ça fait si mal : les neurosciences de la rupture

Chapitre 3 — Le no contact : pourquoi et comment

Chapitre 4 — Le ghosting et les ruptures modernes

Chapitre 5 — Quand l'attachement complique la rupture

Chapitre 6 — Reconstruire son identité

Chapitre 7 — Le rebond : les pièges à éviter

Chapitre 8 — Quand re-aimer : ouvrir un nouveau chapitre

Conclusion — La rupture comme métamorphose

Bibliographie

INTRODUCTION — Quand l'amour s'en va

Il y a des douleurs que l'on n'enseigne nulle part. Ni à l'école, ni à l'université, ni dans les formations professionnelles les plus pointues. La douleur de la rupture amoureuse fait partie de celles-là. Elle frappe sans prévenir, ou parfois après des mois de signaux que l'on a refusé de voir. Elle vous laisse debout, mais vide. Fonctionnel en apparence, mais dévasté à l'intérieur.

Si vous tenez ce livre entre vos mains, c'est probablement que vous traversez cette épreuve, ou que vous en accompagnez quelqu'un qui la traversé. Dans les deux cas, sachez d'emblée une chose essentielle : ce que vous ressentez est normal. La douleur que vous éprouvez n'est pas le signe d'une faiblesse, d'une dépendance pathologique ou d'un dysfonctionnement psychique. Elle est la preuve que vous avez aimé, que vous vous êtes engagé dans une relation qui comptait, et que votre cerveau, votre corps et votre psyché doivent maintenant traverser un processus de deuil d'une intensité que peu de gens soupçonnent.

Les chiffres parlent d'eux-mêmes. En France, on dénombre environ 130 000 divorces par an, auxquels s'ajoutent des centaines de milliers de séparations de couples non mariés. À l'échelle d'une vie, la probabilité de connaître au moins une rupture amoureuse significative avoisine les 85 %, faisant de cette expérience un passage quasi universel de la condition humaine.

Et pourtant, malgré cette fréquence, nous sommes remarquablement mal préparés à y faire face. Notre culture valorise l'amour romantique, célèbre les débuts de relation, mais reste étrangement silencieuse sur les fins. On vous dira de « passer à autre chose », de « tourner la page », de « vous occuper l'esprit ». Comme si l'on pouvait traiter une blessure profonde avec un pansement adhésif. Comme si le temps, à lui seul, suffisait à guérir ce qui a été brisé.

Ce livre est né d'un constat simple, forgé au fil de ma pratique clinique en thérapie comportementale et cognitive : la rupture amoureuse est l'une des épreuves les plus douloureuses de l'existence, mais elle est aussi l'une des moins bien accompagnées. Les personnes qui viennent me consulter après une séparation arrivent souvent dans un état de détresse profonde, aggravé par l'incompréhension de leur entourage et par des conseils bien intentionnés mais contre-productifs. Elles ne comprennent pas pourquoi elles souffrent autant,