
COLLECTION

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

Survivre à la rupture



Gildas Garrec

Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale

psychologieetserenite.com

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

Survivre à la rupture

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 l'amour s'en va	5
Chapitre 1 — Les cinq phases du deuil amoureux	8
Chapitre 2 — Pourquoi ça fait si mal : les neurosciences de la rupture	23
Chapitre 3 — Le no contact : pourquoi et comment	38
Chapitre 4 — Le ghosting et les ruptures modernes	53
Chapitre 5 — Quand l'attachement complique la rupture	68
Chapitre 6 — Reconstruire son identité	84
Chapitre 7 — Le rebond : les pièges à éviter	98
Chapitre 8 — Quand re-aimer : ouvrir un nouveau chapitre	110
Conclusion — La rupture comme métamorphose	126
<i>Bibliographie</i>	130

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. ; c'est une expérience quasi universelle 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, pourquoi elles ne parviennent pas à « avancer », pourquoi leur corps semble les trahir autant que leur cœur.

La recherche scientifique des vingt dernières années a pourtant apporté des éclairages fascinants sur les mécanismes en jeu. Nous savons aujourd'hui que la rupture amoureuse active les mêmes zones cérébrales que la douleur physique et le sevrage de substances addictives. Nous comprenons comment les styles d'attachement forgés dans l'enfance influencent notre façon de vivre — et de survivre à — une séparation. Nous disposons de protocoles valides scientifiquement pour accompagner le processus de deuil amoureux et favoriser la reconstruction identitaire.

C'est précisément ce savoir que je souhaite partager avec vous dans ces pages. Non pas sous la forme d'un traité académique inaccessible, mais comme un compagnon de route — rigoureux dans ses fondements scientifiques, chaleureux dans son approche, pratique dans ses propositions.

Chaque chapitre de cet ouvrage aborde une dimension spécifique de l'expérience de la rupture. Nous commencerons par les cinq phases du deuil amoureux, pour que vous puissiez situer où vous en êtes dans votre propre parcours. Nous explorerons ensuite les neurosciences de la rupture, parce que comprendre ce qui se passe dans votre cerveau est déjà un premier pas vers la guérison. Nous aborderons la question du no contact, les défis spécifiques des ruptures à l'ère numérique, l'influence de votre style d'attachement, la reconstruction de votre identité, les pièges du rebond, et enfin l'ouverture à un nouvel amour.

Dans chaque chapitre, vous trouverez des cas cliniques fictifs inspirés de situations réelles (tous les prénoms et les détails ont été modifiés pour garantir la confidentialité), des exercices pratiques issus de la thérapie comportementale et cognitive, et des références à la littérature scientifique pour ceux qui souhaitent approfondir.

Une précision importante : ce livre ne remplace pas un accompagnement thérapeutique. Si votre souffrance est trop intense, si vous avez des idées noires, si vous ne parvenez plus à fonctionner au quotidien, je vous encourage vivement à consulter un professionnel de santé mentale. Ce livre est un outil complémentaire, un éclairage, un soutien — mais il ne saurait se substituer à une prise en charge individualisée.

*Si ces pensées sont les vôtres en ce moment : appelez le 3114 (prévention du suicide, 24 h/24, gratuit) ou le 15**. Vous n'avez pas à attendre d'aller plus mal pour demander de l'aide.*

Enfin, je voudrais vous dire ceci, avec toute la conviction que m'ont apportée ces années de pratique : on survit à une rupture. On fait mieux que survivre, en réalité. On se reconstruit. On se découvre des forces insoupçonnées. On apprend à s'aimer soi-même, parfois pour la première fois. Et un jour, sans même s'en rendre compte, on se surprend à sourire en pensant à l'avenir plutôt qu'en pleurant le passé.

Ce jour viendra. Ce livre est là pour vous aider à y parvenir.

Gildas Garrec

Nantes, septembre 2025