

LA MEILLEURE MÉTHODE POUR RÉCUPÉRER SON EX



COEUR-BRISE.COM

AVANT-PROPOS

Cet e-book est édité par le site www.coeur-brise.com . Il est mis à disposition de l'audience du site de façon gratuite.

Cet e-book est protégé par un copyright, il ne peut pas être revendu ou partagé.

L'auteur (je m'appelle Mark) s'est efforcé d'être aussi précis et complet que possible lors de la création de cet ouvrage.

Dans les livres pratiques de conseils, comme dans toute autre chose, il n'y a aucune garantie de résultat.

Les lecteurs sont avertis et doivent faire appel à leur propre jugement.

Ceci étant dit, voyons maintenant comment t'aider à récupérer ton ex !

Table des matières

Introduction	3
 Chapitre 1 : Comprendre pour mieux agir.....	4
Présentation de la méthode	5
Comprendre ta rupture pour mieux y faire face.....	7
 Chapitre 2 : Les étapes à suivre	11
Couper les ponts avec son ex.....	12
La lettre de rupture	13
Le Silence Radio : ton temps t'appartient	15
Combien de temps dois durer ce silence radio ?.....	17
Cas spéciaux pour le silence radio	18
Parts à la reconquête de toi.....	20
Occupe-toi de ton corps	23
Soigne ton esprit	24
Ouvre-toi aux autres	25
Ton attitude est capitale	27
 Chapitre 3 : La reconnexion avec ton Ex.....	28
Souhaites-tu vraiment te remettre avec ton ex ?	29
La suite et le nouveau départ ?	31
Votre réunion et tes retrouvailles avec ton Ex.....	35
La suite : Un nouveau départ ?	39
 Conclusion	41

Introduction

Depuis le moment où tu appris que ton ex et toi c'était fini, tu cherches surement un moyen pour le ou la récupérer.

Tu as peut-être déjà tenté de raisonner ton ex, ou pire, tu l'as supplié de te reprendre.

Cette séparation, ce n'était surement pas ton choix... Forcément ça te fait mal.

Mais tu sais quoi ? **Rien n'est perdu !**

Si tu es dans la situation où on t'a quitté et que la chose que tu désires la plus aujourd'hui c'est récupérer ton ex, ta meilleure chance d'y arriver c'est de lire cet e-book.

Des méthodes pour récupérer son ex, tu en trouveras une tonne sur le web, dans des livres et des formations. Mais la méthode que je donne ici, c'est tout simplement la meilleure à suivre !

Tu sais pourquoi ?

Parce que, ma méthode, si tu t'impliques et tu t'investis à fond, je peux te garantir sans problème : **ELLE VA CHANGER TA VIE !**

Moi, c'est Mark, du site www.coeur-brise.com et ensemble on va voir **Comment Récupérer ton Ex !**

Chapitre 1 : Comprendre pour mieux agir

Je ne vais pas te mentir. La méthode que je vais te présenter pour récupérer ton ex, elle demande beaucoup d'investissement de ta part.

Elle demande **une grande discipline**, de la volonté et une force d'esprit à toute épreuve.

La quête qui s'annonce va surement être la quête la plus enrichissante de ta vie sur le plan sentimental.

En suivant étape par étape ma méthode, tu vas grandir, tu vas devenir quelqu'un de plus équilibré sur le plan sentimental.

Et surtout, tu vas mettre toutes les chances de ton côté pour **récupérer ton ex**.

Explication de la méthode

La méthode pour récupérer ton EX, elle se divise en 3 étapes :

1. Couper les ponts

Il va falloir passer en mode silence radio, on va expliquer pourquoi cette étape est indispensable et obligatoire.

2. Partir à la reconquête de toi-même

Te recentrer sur ta personne c'est essentiel, on verra ce que tu dois faire.

3. Reconquérir ton ex

Mais pour ça, il faudra absolument avoir réussi les 2 premières étapes.

Ces étapes, elles sont à suivre dans l'ordre et avec beaucoup d'application. Pour chacune de ces étapes, je vais te donner des conseils et les éléments clés à assimiler.

Tu visualises maintenant **le chemin à suivre**.

Ne t'inquiète pas, je vais t'aider au maximum pour que tu puisses réussir au mieux ces différentes étapes et atteindre ton objectif.

Mais avant de rentrer dans les détails, il faut que tu te prêtes à un exercice indispensable.

Un exercice compliqué, car tu vas devoir faire preuve de courage et de sincérité envers toi-même.

Il faut que tu comprennes ce qui a amené cette rupture.

En effet les étapes à suivre, elles seront orientées en fonction des spécificités de ta rupture et des causes de celles-ci. On va donc commencer par chercher ensemble ce qui à causer cette rupture.

Comprendre ta rupture pour mieux y faire face

Quand une personne décide de mettre fin à une relation, sa décision peut avoir 2 causes principales :

- Tu as fait l'erreur de croire que cette personne était acquise
- Tu es devenu un fardeau sentimental

Dans ces 2 situations tu as été **source d'émotions négatives**.

Dis comme ça, ça peut paraître très simplifié. Pourtant, on peut ranger chaque situation dans une de ces 2 catégories, voir les 2.

La situation la plus courante : ta relation a pris fin malgré toi et souvent parce que ton ex s'est lassé de toi.

Si ton ton ex t'a quitté sans raison apparente, ou alors si, il ou elle, t'a quitté pour un ou une autre, c'est que tu as suscité des émotions négatives chez ton ex, assez fortes pour qu'il ou elle prenne cette décision

Tu as arrêté de faire des efforts ? Tu t'es laissé aller ? Tu as arrêté de t'investir dans ta relation de couple ces dernières semaines / mois / années ? Tu as cru qu'elle ou il était acquis et tu l'as perdu ?

Ça peut aussi être un problème de déséquilibre au niveau de ton engagement.

Tu as été trop collant / trop collante ? Trop lisse ? À la botte de ton ex ? Trop mou, trop molle ? Tu as dit oui à tout ? Tu as fait peur À ton ex avec ta dépendance affective ?

Tu es devenu un fardeau émotionnel.

Réfléchis bien à la situation, tu vas surement savoir ce qui a cloché dans ta relation.

D'ailleurs dans le cas où ton ex est parti avec un autre ou une autre, ce n'est pas simplement qu'il ou elle a été séduite par cette personne. C'est avant tout parce que ta relation s'est dégradée.

Même les plus grands séducteurs ou séductrices de la terre ne peuvent détruire un couple équilibré. Et ton couple, si tu en es là aujourd'hui, c'est qu'il a manqué d'équilibre

Il va falloir être humble et reconnaître ce qui n'a pas marché et ce qui a pu pousser ton ex à te quitter. Il faut avoir le courage d'accepter les causes de votre rupture.

Mais si tu acceptes ta part de responsabilité, il convient aussi de réfléchir à la part de responsabilité de ton ex.

Tu n'es pas le ou la seule à avoir des tords. Ton ex en as aussi. Un manque de communication, un manque de clarté sur ses sentiments, un manque de respect. N'oublie pas, une relation, ça se vit à 2.

Tu comprends donc l'importance de l'équilibre dans une relation et un couple.

Ton couple, il n'a pas fonctionné parce qu'**il a manqué d'équilibre** et malheureusement, tu ne t'en es pas rendu compte à temps.

Le travail que tu vas mener pendant cette période de reconquête, il va aussi t'apprendre à rééquilibrer ton approche des relations.

À l'heure où je te parle, la relation sentimentale que tu as avec ton ex : elle est complètement déséquilibrée.

Ton ex, il ou elle a sans doute perdu le respect et l'admiration qu'il ou elle avait envers toi. Ton ex éprouve, peut-être, de l'agacement à ton égard, en ce moment.

Je sais, ça fait mal. D'autant plus si tu estimes avoir beaucoup donné de ta personne pour cette relation.

Ça rend même fou. Dans cette situation on est désespéré. Une part de nous nous accable et on s'en veut d'avoir gâché cette relation. Tu as peut-être même tenté des gestes désespérés pour le ou la récupérer.

Il faut comprendre que dans cet état émotionnel. Tout ce que tu vas tenter n'aura aucun sens. Tu auras beau te mettre à plat ventre, supplier ou même faire du chantage émotionnel, tout ce que tu feras, c'est aggraver ton cas.

Aujourd'hui la souffrance émotionnelle elle est dans ton camp. L'objectif il est simple : il va falloir faire disparaître cette souffrance, ce sentiment désagréable.

Réapprendre à t'aimer, à t'occuper de toi, à rééquilibrer tes émotions et tes sentiments.

Tu vas remonter la pente ! Les émotions négatives que tu inspires et que tu as, elles vont disparaître.

Car oui, pour l'instant, tu provoques chez ton ex des émotions négative. Mais tu verras, si tu suis ce que je te dis, c'est bientôt des regrets que tu vas provoquer chez ton ex.

La souffrance émotionnelle, elle va changer de camps.

Maintenant que tu sais ce qui a provoqué cette rupture, tu peux commencer à appliquer la méthode.

Chapitre 2 : Les étapes à suivre

Du coup, il va falloir suivre le plan de bataille suivant :

- 1. Tu vas devoir couper les ponts**
- 2. Tu vas devoir partir à la reconquête de toi-même**
- 3. Quand tu seras prêt tu vas pouvoir reconquérir ton ex**

On va voir en détails chacune de ces étapes.

Couper les ponts avec son ex

Tu l'as compris, en ce moment ton ex, tu lui procures plus de sentiments négatifs que des sentiments positifs.

Je sais que les situations sont parfois plus complexes. Ton ex t'envoie peut-être en ce moment des messages contraires :

« je me pose des questions »

« peut être que j'ai fait une erreur »

« tu me manques »

...

Que ton ex soit dans un état de confusion ou non, de ton côté, il faut que tu coupes net à vos échanges.

Tu as déjà dû entendre parler du principe du **silence Radio**. Ce concept c'est un classique dans le processus pour récupérer son ex.

Il paraît simple sur le papier, pourtant réussir son silence radio, ça demande beaucoup d'efforts

Cette étape, elle se repose sur 2 éléments clés :

- **Une lettre de post rupture**
- **Une attitude adéquate et à toute épreuve**

La lettre de rupture

Tu vas donc passer en silence Radio. Ce silence Radio, tu vas le formaliser auprès de ton Ex avec une lettre.

La **lettre de post rupture**, elle va te permettre d'exprimer ce que tu ressens, mais aussi monter à ton ex que tu acceptes la situation et que tu es calme par rapport à cette situation.

Le fait d'accepter la situation de manière calme et sereine, ça va provoquer quelque chose chez ton ex. Surtout si tu avais une dépense affective et que c'est l'une des raisons principales qui a fait qu'il ou elle t'a quitté.

Attention, dans cette lettre de rupture, tu ne dois pas te lamenter sur ton sort ou blâmer ton ex pour la souffrance que tu ressens en ce moment.

Au contraire, tu dois avoir l'air fort / forte. Tu as le droit de marquer que tu n'es pas indifférent face à cette séparation, mais que tu prends cette décision avec maturité.

Ta lettre, elle doit susciter l'étonnement chez ton ex. Il ou elle doit se demander pourquoi tu le prends avec autant de calme et qu'est qui a pu changer chez toi pour que tu passes d'un état émotionnel désespéré, à cet état de sérénité.

Le contraste est d'autant plus grand, si jusqu'alors tu étais plutôt dans la situation de le ou la supplier qu'il ou elle te reprenne.

Dans cette lettre tu affirmes être d'accord avec sa décision de rompre avec toi.

Enfin, conclue en disant que tu vas avoir besoin de temps pour toi.

Explique à ton ex que tu ne peux plus lui accorder ton temps comme avant et que pour le bien de tous il faut que vous vous évitiez au moins pendant un moment.

Tu peux finir par cette phrase : « **Ne t'en fais pour moi, prends soin de toi** ».

Si tu ne sais pas trop quoi écrire, j'ai mis à disposition des modèles de lettre sur le site (<https://coeur-brise.com/ecrire-une-lettre-a-son-ex/>).

Cette lettre, il faut vraiment que tu t'appliques à l'écrire. Inutile de faire quelque chose de trop long, mais prends vraiment le temps nécessaire pour l'écrire.

Cette lettre c'est le cheval de Troie dans la bataille que tu vas mener pour reconquérir ton ex.

Cette lettre elle va faire douter ton ex, ton ex va même peut-être la relire plusieurs fois (d'où l'utilité d'adresser une lettre manuscrite). Elle va avoir un impact fort.

Si tu reçois une réponse en retour : **ne réponds pas**.

Si ton ex tente de te recontacter : **ne réponds pas**.

Tu dois semer le trouble dans l'esprit de ton ex. Il faut que cette période de confusion dure pendant un moment.

Le Silence Radio : ton temps t'appartient

La confusion que tu vas créer, ton but c'est qu'elle dure.

Et pour cela tu dois passer **en mode silence radio**.

L'attitude elle est simple. Du temps pour ton ex, pour lui parler, pour l'écouter, pour faire attention à elle, tu pouvais en avoir quand c'était ton copain ou ta copine.

Là, ton ex, ce n'est plus ton copain ou ta copine. Donc le temps que tu as pour elle ou pour lui, il ne doit plus exister.

Il est possible que ton ex cherche à te dévier de cette route :

« C'est bizarre, on aurait dit que tu en as rien à fiche. »

« Pourquoi tu veux plus me parler. »

« S'il te plaît j'ai vraiment besoin de toi là »

« Comment tu peux être aussi égoïste ! »

...

Ne craque pas. Ne réponds pas à ces possibles provocations. Tu n'as pas à justifier ce choix de consacrer ton temps à toi.

Dans les premiers jours qui suivent ta lettre, le silence radio total est fortement conseillé, quoi qu'il arrive.

Si la pression est trop forte, tu peux te permettre un message pour expliquer qu'elle ou il ne peut plus être une de tes priorités :

« Je préfère qu'on garde nos distances pour le moment. »

Tu peux aussi botter en touche :

« Pour le moment, je préfère ne pas te parler. Je te contacte plus tard. »

Quoi qu'il arrive, n'entame pas une conversation. Dans le cas où ton ex vient jusqu'à chez toi, tu peux simplement le ou la congédier après une courte discussion :

« Écoute ça m'a fait plaisir de te voir, mais j'ai des choses à faire. »

Si ton ex te contacte et que tu réagis, tu vas perdre toute la valeur que tu as gagnée avec ta lettre. Surtout si tu étais dépendant(e) émotionnel(le) dans votre ancienne relation.

Souviens-toi de ce dont on a parlé en début de vidéo, **la souffrance elle doit changer de camps.**

Ton ex a décidé de se passer toi, il ou elle ne peut plus compter sur ton temps ou ton attention, du moins pendant un moment. Il ou elle doit assumer les conséquences de ces actes et il faut que tu le ou la laisse souffrir de ton absence.

Combien de temps dois durer ce silence radio ?

Ce silence radio il doit durer un bon moment.

Le minimum, c'est 3 semaines !

Et encore tout dépend de ton état de progression sur ces 3 semaines (on en parle juste après).

En fait, le silence radio il doit prendre fin quand tu as réussi à faire le deuil de ta relation.

3 semaines, c'est le minimum.

Si après ces 3 semaines, tu sens que tu peux revoir ton ex sans aucun ressentiment et avec un détachement total, comme si tu voyais un ami, alors tu pourras amorcer ta reconquête. Si tu as besoin de plus de temps, accorde-toi ce temps.

D'autant plus que cette période, ça va être une période idéale pour te recentrer et travailler sur toi-même. Du coup le temps que tu vas passer en silence radio c'est le temps qui va être mis à profit pour ta renaissance.

Attends donc au moins 3 semaines et ensuite fait le point sur ce qui a changé chez toi au cours de ces 3 semaines. Si tu sens que trop peu de chose ont changé dans ta vie ou ta façon de voir les choses, c'est qu'il te faut plus de temps.

Quoi qu'il arrive, **n'aie pas peur du silence radio**, personne ne va t'oublier.

Cas spéciaux pour le silence radio

Si tu vois ton ex pendant cette période, car vous bossez ensemble ou vous allez à l'école ensemble, contente-toi d'échanges cordiaux.

Évite de trainer avec ton ex lors des pauses et des moments relaxes.

Si ton ex te parle d'autre chose que de travail ou de cours, recentre la conversation vers le sujet obligatoire sur lequel vous aviez besoin d'échanger.

Écoute au maximum les échanges avec ton ex. Au besoin, rappelle-lui que tu as besoin de temps sans entrer dans les détails.

Si tu as le même groupe d'amis. Essaie de les voir sans ton ex. Quand tu les vois, ne parle pas de ton ex (surtout pas en mal).

Tu les vois pour passer du temps avec eux. Ne donne pas d'avis sur votre rupture.

Devant les amis que tu as en commun avec ton ex, le message doit être le même que celui que tu as adressé à ton ex :

« J'accepte cette séparation ».

Ton attitude : Tu vas bien, tu es en pleine forme, tu profites de ton temps.

Si tes amis te posent des questions sur ton ex, dis simplement que tout va très bien pour toi à l'heure actuelle, qu'elle est une personne que tu apprécies toujours et que tu n'as rien contre lui ou elle.

S'ils insistent recadrer la conversation :

« Je n'ai pas envie d'en parler davantage. »

Si tu vis encore avec elle, pas de secret, il faut que tu partes pendant un moment au moins.

Oublie l'idée de collocation avec ton ex. Au moins pour la période de silence radio, parts de chez toi.

Et dans 3 semaines, tu pourras alors recontacter ton ex et faire le point avec lui ou avec elle sur la situation.

Si vous avez des enfants ensemble, tu dois t'en tenir au minimum. Tu peux parler de tous les sujets qui concernent les enfants, sinon écourte la conversation.

Dans cette situation, adapte ta lettre de post rupture en expliquant à ton ex que vous allez devoir tous les 2 prendre vos distances, mais que tu es toujours disponible pour vos enfants et pour échanger avec lui ou elle sur les sujets qui les concernent.

Pour le reste par contre, tu dois prendre tes distances.

Parts à la reconquête de toi

Tu es donc passé en mode silence radio.

Cette période qui s'offre à toi, entre le moment où tu coupes la communication avec ton ex et le moment où tu vas le ou la recontacter, ça va être une **période dédiée à la reconquête de soi**.

Cette étape, si tu te veux du bien et que tu as envie de grandir, ça peut être l'étape la plus agréable à suivre dans le processus complet.

Cette période de reconquête de soi, elle peut aussi t'ouvrir les yeux sur beaucoup de chose, sur ce que tu veux, sur quel chemin tu as envie que ta vie se dirige.

Mais pour ça, il va falloir que tu dédies ton temps en exclusivité à ta personne.

Par là j'entends que ton ex, il ou elle n'existe plus à tes yeux pendant cette période.

Ça demande donc une force mentale assez grande, mais tu en es capable.

Tu sais avant de te mettre en couple avec ton ex, avant de le ou la rencontrer, tu étais quelqu'un qui dégageait un certain dynamisme, une attitude.

Lors de votre rencontre, tu avais un état d'esprit, un style, une façon d'être et d'agir. Tu avais une liberté, et **cette liberté tu dois la retrouver**.

Il est temps de te mettre au travail, de te recentrer sur toi et de devenir la meilleure version de toi !

Dans cette période, tu dois reprendre le contrôle de ta vie. Pour ce faire, il faut que tu mettes de côté ta tristesse, ta souffrance, les émotions négatives que tu as.

Normalement si tu as fait l'effort mental de comprendre ta rupture, tu as dû maintenant l'accepter.

Il faut éviter le piège de s'apitoyer sur son sort. Ce qui a eu lieu, c'est du passé. Ta rupture, tu l'as accepté et tu es devenu un homme, une femme plus forte.

Maintenant, ton état d'esprit, c'est d'aller de l'avant. Tu sais que ça ne sert à rien de remuer le passé.

Les « j'aurais dû », « si j'avais su », « si seulement », tu dois les oublier, tu dois les effacer de tes pensées.

Aujourd'hui, **tu dois adopter une nouvelle attitude**. Tu dois être centré sur toi et tu dois te donner les moyens de devenir la meilleure version de toi-même. Parce que tu le mérites et que tu es prêt à faire les efforts pour y arriver.

Tel un Phoenix, tu es prêt à renaître de tes cendres.

Et pour se faire tu vas devoir :

- **T'occuper de ton corps**
- **T'occuper de ton esprit**
- **Développer tes relations sociales**

En orientant tes efforts dans ce sens, tu vas devenir la personne que tu souhaites être.

Occupe-toi de ton corps

Reprends en main ton hygiène de vie. Si tu soignes ton corps, ton corps soignera ton esprit.

Une meilleure alimentation, plus de sport, une meilleure qualité de sommeil. Les axes à développer sont grands.

Tu dois chercher à devenir la meilleure version de toi-même et pour ça tu dois te sentir bien dans ton corps. Tu dois traiter ton corps comme un temple sacré.

Si tu as des additions ou de mauvaises habitudes, c'est la période idéale pour soigner ça.

La pire des choses serait de trouver refuge dans tes addictions. Il n'a que du malheur dans cette voie. Et si tu veux récupérer ton ex, être malheureux dépressif ou addict, c'est la meilleure façon d'échouer.

Si tu as du mal avec l'idée de faire du sport, tu peux t'intéresser un sport collectif et rejoindre une équipe. Tu verras, tu passeras des bons moments et ton cercle social gagnera en qualité.

Soigne ton esprit

Ton esprit, il a été obsédé par ton ex ces derniers temps. Beaucoup d'émotions négatives ! Il est temps de l'occuper par des choses positives.

Investis-toi plus dans ton travail et tes études. Donne-toi l'opportunité d'un meilleur futur, d'une meilleure vie.

Accorde du temps à des passions qui vont te construire. Apprends un instrument, apprends une langue, écris un roman, consacre-toi plus à la lecture, lance-toi dans un projet créatif ou un projet de bricolage.

Développe tes compétences et consacre du temps pour apprendre des choses nouvelles.

Oublie un peu les divertissements aliénants : Télé, Série, Jeux vidéo...

Favorise des activités qui construisent ton esprit et ta personnalité.

Ouvre-toi aux autres

Pour reprendre le contrôle sur tes émotions, il va falloir faire des efforts pour t'ouvrir aux autres.

Ces derniers temps, tes émotions, tes pensées, elles tournent autour de ta relation avec ton ex. Tu vas devoir te vider la tête. Le mieux pour ça c'est de multiplier les interactions sociales avec les autres.

Tes amis, ta famille ils vont jouer un rôle super important pendant cette période. Passes du temps avec eux, intéresse-toi à eux, tu verras ça va te faire beaucoup de bien.

Tu peux aussi profiter de cette période pour **élargir ton cercle social et rencontrer d'autres personnes.**

Une activité dans un club sportif, un club de loisir, dans une association, c'est l'idée dans cette période pour te changer les esprits et faire au passage de nouvelles rencontres.

Ne t'interdis pas non plus de **faire de nouvelles rencontres amoureuses.**

Flirte, sois ouvert / ouverte d'esprit. Tu verras, il n'y a pas que ton ex dans ta vie. Sans forcer à tout prix la rencontre, si tu multiplies les interactions, tu n'es pas à l'abri d'un coup de cœur.

Mon conseil, si tu ne sais pas trop quoi faire, renseigne-toi sur le bénévolat.

Si tu n'en as jamais fait, c'est peut-être l'occasion de te lancer. Aider les autres dans ta situation c'est parfait. Ça va énormément t'apporter et au passage ça va te donner énormément de valeur.

Le bénévolat, ça fera du bien à tout le monde, aux gens que tu aides et à toi. Donc n'hésite pas à aller dans cette direction, aide ton club de sport en t'occupant d'une équipe junior, aide une association en apportant tes compétences, tu peux même lancer ta propre association pour un combat qui te tient à cœur.

Ton attitude est capitale

Tu sais donc ce qu'il te reste à faire pendant cette période :

1. Mettre de côté ton ex
2. Travailler sur toi (prendre soin de toi)
3. Travailler sur ta relation avec les autres

En travaillant ces points, tu vas devenir la meilleure version de toi-même. Tu vas reprendre le contrôle de ta vie et le contrôle de tes émotions.

Pour ce faire, tu dois faire preuve d'une grosse discipline et d'une grosse force mentale.

Il doit y avoir comme force irrésistible qui te dicte la conduite à tenir pendant cette période.

Si tu as la motivation, tu en es capable. Tu verras, pas à pas, tu vas sentir ta personnalité changée, **tu vas développer ta confiance et reprendre le contrôle sur tes émotions.**

Tu vas réussir à te construire une vie pleine de sens, sans ton ex. Tu vas te débarrasser du pouvoir qu'il ou elle a sur toi.

Tu vas devenir irrésistible !

Chapitre 3 : La reconnexion avec ton Ex

L'étape finale pour reconquérir ton ex, ça va donc être la reconnexion avec ton Ex.

C'est l'étape la plus indécise, car elle se joue sur des petits détails.

Si tu as suivi les 2 premières étapes, c'est donc un minimum de 3 semaines qui se sont passées en mode silence radio complet.

La première chose à faire avant de recontacter ton ex, **c'est de faire un point sur la période qui s'est passée.**

Depuis que tu n'es plus avec ton ex (si tu as vraiment profité du temps que tu avais pour te consacrer à toi), **tu as dû apprendre beaucoup de chose sur toi.**

Prend le temps de réfléchir sur cette période avant de lire la suite.

Souhaites-tu vraiment te remettre avec ton ex ?

Pendant cette période, tu as peut-être également compris beaucoup de choses sur ton ex et il est légitime de te poser cette question :

Souhaites-tu vraiment te remettre avec ton ex ?

Si tu as suivi les principes que je t'ai présenté, tu dois être en super forme et au top de ta vie.

Mais surtout, tu as la lucidité pour savoir si c'est vraiment une bonne idée de chercher à te remettre avec ton ex.

Est-ce que te remettre avec ton ex va te rendre plus heureux ou plus heureuse que tu ne l'es actuellement ?

Réfléchis donc bien à cette question, elle est loin d'être évidente. Il faut aussi que tu sois honnête envers toi-même pour savoir si de ton côté, tu es prêt.

Idéalement au moment où tu vas recontacter ton ex, tu dois éprouver une forme d'indifférence vis-à-vis d'elle ou de lui.

Bien sûr, tu peux être content ou contente de le ou la revoir, mais d'une façon très détachée, comme si tu revoyais un vieil ami.

Tes émotions amoureuses envers ton ex, tu les as maîtrisées. Au point où elles ne te contrôlent plus et qu'elles ne dictent plus ta vie.

Tu as pris confiance en toi, tu es conscient(e) que tes émotions t'appartiennent. Tu n'es plus dépendant / dépendante des réactions de ton ex.

Tu es libre et tu n'es plus en dépendance affective.

Tu as accepté ta rupture et tu es allé(e) de l'avant !

Si ce n'est pas le cas, c'est **peut-être qu'il est encore trop tôt pour revoir ton ex**. Laisse-toi un peu de temps pour continuer à travailler sur ta personne.

Reprendre contact avec son ex

Tu te sens prêt(e) ? Voilà comment tu peux mettre les choses en place pour te reconnecter avec ton ex.

Souviens-toi : tu as appris ce qu'il ne fallait pas faire dans une relation. Tu as appris comment **mieux équilibrer tes relations** et tu as amélioré ta vie de toutes les manières possibles.

Tu es débarrassé de l'emprise qu'avait ton ex sur toi. La confiance elle est de ton côté et tu es devenu(e) la meilleure version de toi-même.

Du coup, dans cet état d'esprit, recontacter ton ex, ça ne doit pas te faire peur. Passer à l'action sera simple et tu vas simplement l'appeler pour lui proposer d'aller prendre un café ou boire un verre.

Tu dois avoir une conversation normale, tu es détendu(e), heureux / heureuse, **tout va bien pour toi**.

Tu vas l'inviter à aller boire un café ou un verre, no stress, relax, comme tu le ferais pour un ami ou une amie.

Si ton ex te demande : « Pourquoi ? »

Ne cherche pas trop à te justifier, dis simplement :

« Parce que j'ai pensé à toi et je me suis dit que ça serait cool d'aller boire un verre / prendre un café ensemble ».

Si ton ex te dit : « Oui », super ! Tu vois avec lui avec elle pour une date ou un lieu ou si tu préfères tu lui dis que tu lui enverras les détails par message plus tard.

L'idée ici c'est d'être relax.

Si ton ex se montre réticent à l'idée de te voir, tu peux argumenter sans mettre de pression :

« On a été une part importante de nos vies respectives, ça serait idiot de complètement couper les ponts. Tu ne penses pas ? »

**Apaise ces craintes. L'idée qu'il faut que tu cherches à faire passer :
« C'est juste un verre, ça n'engage à rien ! »**

Si ton ex, t'explique qu'il ou qu'elle est engagé(e) dans une nouvelle relation et qu'il ou elle préfère ne pas te voir ou que ce n'est pas une bonne idée, dédramatise :

« Je suis content / contente pour toi que tu t'épanouisses dans ta vie amoureuse, après je t'invite juste à prendre un verre en tant qu'ami, rien de plus ».

Pas de jalousie, pas de ressentiment. Tu es bien dans ta vie, rien ne peut te saper le moral.

Si ta demande échoue, n'insiste pas. Le piège serait ici de réclamer de le ou la voir absolument et de lui redonner le pouvoir.

Donc surtout ne va pas dans le sens « S'il te plait, j'ai vraiment besoin de te voir » ou le « Je t'en supplie, il faut qu'on se voit ».

Si ton ex te dit « Non », il y a moyen que ça soit pour te tester.

C'est possible également qu'il ou elle n'est pas prête à te revoir.

Tu dois lui dire « Okay dommage, ça m'aurait fait plaisir de te voir ».

Conclue par « **Si jamais tu changes d'avis, tu sais où me joindre** »

Le refus s'explique généralement parce que ton ex n'a pas accepté la situation de silence dans laquelle tu l'as mis(e). Il ou elle n'a pas supporté de perdre le contrôle de votre relation. Ne lui laisse surtout pas l'opportunité de reprendre le contrôle.

Si ton ex te dit clairement que le problème vient de là et qu'il ou elle t'en veut pour ton comportement, tu peux lui expliquer :

« Je comprends ce que ça a pu te faire ressentir, mais j'avais besoin de couper les ponts pour me recentrer sur moi-même, je pense que tu peux comprendre ça ».

En cas de refus catégorique, l'idée c'est de laisser ton ex revenir vers toi quand il ou elle sera prêt(e).

Ne cherche pas absolument à ce qu'il ou elle accepte au premier appel.

Tu peux retenter ta chance quelques semaines plus tard, ton ex aura peut-être changé d'avis.

Si après plusieurs tentatives sans succès tu n'arrives toujours pas à revoir ton ex. Tu peux jouer ta dernière carte :

« J'aurais aimé te voir, je pense que c'est important pour clore d'une bonne façon notre histoire. »

Clairement si tu arrives dans cette situation, tu ne pars pas avec les meilleures chances, mais le rendez-vous peut rattraper les choses.

Votre réunion et tes retrouvailles avec ton Ex

Le moment de réunion est un moment important. Ce moment, tu as déjà dû le fantasmer et l'imaginer à plusieurs reprises ces dernières semaines. Pour autant, tu ne dois pas te mettre la pression.

L'important ici, c'est de communiquer des émotions positives. Tu dois être en forme et avoir le sourire. N'en fais pas trop non plus, sois le plus naturel possible.

Après tout, tu as dû naturellement booster ta confiance en toi au cours de ces dernières semaines. Et si tu as vraiment consenti à faire les efforts nécessaires, tu dois rayonner en ce moment.

Votre conversation ne doit pas tourner autour de votre relation ou de votre rupture.

Si ton ex évoque le sujet, passe simplement dessus et réoriente la conversation :

« Oui c'est des choses qui arrivent, mais aujourd'hui ça va mieux et je suis vraiment content / contente de te voir. »

Fais-en sorte de rester détaché émotionnellement.

Si ton ex te sort des phrases du genre :

« Je ne veux pas d'une relation »

« J'espère que tu as compris que c'était fini entre nous »

« On ne peut plus être ensemble »

...

Acquiesce :

« Je ne veux pas d'une relation non plus. »

« Ne t'inquiète pas j'ai accepté cette séparation il y a un moment. »

« Je suis totalement d'accord avec toi. »

Réoriente la conversation vers les choses qui sont arrivées dans sa vie dernièrement, demande de ses nouvelles fraîches.

La conversation va avancer et tu vas avoir l'occasion de parler de tes histoires et illustrer ainsi le changement que tu as vécu.

Attention, tu ne dois pas clairement lui dire : « J'ai changé pour toi ! »

L'idée c'est plutôt de lui faire comprendre que la rupture, elle t'a fait plus de bien que de mal et qu'aujourd'hui ton ex serait heureux ou heureuses s'il ou elle avait la chance de t'avoir comme copain ou copine.

Si tu as suivi mes conseils, normalement ton ex va le remarquer sans que tu aies besoin d'en faire des tonnes. Le but, ce n'est pas de te vanter, mais de simplement de décrire la personne que tu es devenu.

Si ton ex te fait des compliments ou reconnaît tes changements, accepte humblement ces compliments.

« Oui c'est vrai, j'avais toujours voulu faire ça, je suis content / contente de mettre à l'œuvre. »

« Oui c'est vrai je me suis remis au sport, j'en avais envie depuis longtemps, je suis content / contente de l'avoir fait. »

« Oui je me suis investi dans ce projet, et aujourd'hui, je suis heureux / heureuse de l'avoir fait ! »

Rappelle-toi, tu es devenu la meilleure version de toi-même, tu peux être fier du chemin accompli.

Plus la conversation va avancer, plus vous allez être à l'aise tous les deux. L'occasion peut être de vous remémorer les bons souvenirs et les bons moments passé ensemble.

Ne parle jamais d'anciennes disputes ou de sujets de conflits. La clé ici c'est uniquement de transmettre des émotions positives.

Si un sujet piège arrive dans la conversation, esquive :

« Tu as raison, mais le passé est derrière nous à présent. Moi, j'ai mis ça de côté, j'ai envie d'avancer vers l'avenir, tu devrais en faire autant. » Puis change de sujet.

Si on continue à te tester en te répétant que votre relation est terminée, **fais semblant d'être totalement d'accord.**

Tu dois faire comprendre que tu ne cherches absolument pas de relations sérieuses à l'heure actuelle, et que tu veux simplement t'amuser et mener ta vie comme tu le souhaites.

Si ça se passe bien, **n'hésite pas à te montrer un peu tactile pendant le rendez-vous.** Quand tu racontes une histoire passionnante à ton ex, touche-lui la main ou tapote gentiment sur son bras pour appuyer certains de tes propos.

Tes gestes doivent être délicats et mesurés. Si tu vois que ton ex bien réagir à tes gestes tactiles, n'hésite pas à les accentuer. Si tu sens ton ex réfractaire, excuse-toi simplement en expliquant que tu n'as pas fait exprès et que tu t'es laissé entraîner par la passion de tes propos.

Il faut que tu sois le plus naturel possible dans ton comportement.

La suite : Un nouveau départ ?

Pour le reste, c'est à toi de voir.

Si tu vois que ton rendez-vous s'est bien passé, tu peux essayer de passer à l'étape supérieure et trouver une excuse pour faire venir ton ex chez toi.

Il faudra ensuite faire preuve de patience : 1 pas en avant / 2 pas en arrière. Si ça se passe bien, vous devriez facilement retrouver vos habitudes intimes.

Le choix de l'heure et du moment du rendez-vous peut t'aider à mettre en place cette stratégie.

Tu peux aussi décider d'y aller plus doucement :

« J'ai passé un super moment, si ça te dit, on pourra remettre ça prochainement. »

« J'ai entendu parler d'un super film, je comptais aller le voir la semaine prochaine, tu veux venir avec moi ? »

« Cool de te revoir, on se refait ça la semaine pro si t'es dispo, je t'appelle bientôt pour en parler »

...

À toi de voir comment c'est passer ton rendez-vous et **en tirer les conclusions.**

Tu peux aussi conclure avec plus de sobriété et relancer ton ex par message plus tard pour planifier un autre rencard.

Enfin si malgré tes efforts rien ne semble avoir fonctionné, part bons amis et **retourne à l'étape 2.**

Laisse encore un peu de temps pour à ton ex et profite-en pour continuer à travailler sur toi-même. Il est fort probable que la prochaine fois, ça soit ton ex qui te recontacte pour que vous vous voyiez.

Si ton ex, c'est remis avec un autre garçon ou une autre fille après votre rupture, il se peut qu'il ou elle est besoin du temps pour se séparer de cette personne avant de se tourner vers toi.

Du coup tu vas devoir garder l'esprit positif malgré la situation.

Quoi qu'il arrive, ne te laisse pas dévorer par la jalousie Ce n'est pas bien grave si ton ex voit vraiment quelqu'un en ce moment.

Tu verras, avec ta nouvelle attitude, il ne devrait pas s'écouler trop de temps avant que ton ex revienne vers toi.

CONCLUSION

Voilà j'aurai encore beaucoup de chose à dire sur cette méthode et les différentes étapes qui la composent.

D'ailleurs, je pense que j'aurai bientôt l'occasion de développer plus le sujet, et même proposer un accompagnement spécifique pour cette méthode (afin d'en garantir le succès). Peut être sous la forme d'un programme vidéo de coaching, je me laisse encore le temps d'y réfléchir.

En attendant, je t'invite à aller faire un tour sur ma chaine Youtube (<https://www.youtube.com/c/CoeurBrisé>) et à t'abonner si ce n'est pas encore fait (merci d'avance pour ton soutien).

De mon côté j'espère vraiment que tu as compris les idées clés de cette méthode et que tu te sens maintenant mieux armé pour **mener la bataille qui te permettra de récupérer ton ex.**

Mais n'oublie pas, quel que soit le résultat de cette quête, l'essentiel c'est que tu progresses sur le plan personnel et émotionnel.

Tu vas devenir meilleur(e) et plus équilibré(e) dans tes relations. Et si tu gardes la bonne mentalité, je sais que quoi qu'il arrive, **tu trouveras d'une façon ou d'une autre ton bonheur.**

À bientôt,

Mark de coeur-brise.com