

Apprivoiser les petites séparations

Toutes les séparations ne sont pas des ruptures. Pourtant, certaines fins peuvent réveiller une émotion intense : la fin d'un week-end, le départ d'une personne, la fin d'une séance, des vacances qui commencent, une conversation qui se termine ou le moment où chacun rentre chez soi.

Lorsque le lien est important, ces transitions peuvent être vécues comme une véritable perte, même si elles sont temporaires. Il n'y a rien d'anormal à cela.

Cet exercice t'invite à reconnaître ce que représente cette séparation pour toi, afin de traverser ce moment avec davantage de douceur.

1. Le moment qui se termine

Je pense à une séparation récente. Il s'agit de :

- | | |
|---|---|
| ☐ La fin d'une soirée | ☐ La fin d'un week-end |
| ☐ Le départ d'une personne | ☐ Des vacances |
| ☐ La fin d'une séance | ☐ Une conversation |
| ☐ Un au revoir | ☐ Autre : |

2. Ce que je remarque en moi

Quand ce moment prend fin... Je remarque dans mon corps :

.....
.....

Les émotions qui apparaissent sont :

- | | | |
|--------------------------------------|--|---------------------------------|
| ☐ Tristesse | ☐ Vide | ☐ Manque |
| ☐ Soulagement | ☐ Colère | ☐ Peur |
| ☐ Solitude | ☐ Autre : | |

3. Ce qui rend cette séparation difficile

Cette fin représente peut-être...

- | | |
|--|---|
| ☐ La peur de me retrouver seul(e) | ☐ La peur que le lien change |
| ☐ La fin d'un moment agréable | ☐ Une impression de vide |
| ☐ L'incertitude avant les retrouvailles | ☐ Autre : |

4. Ce qui continue d'exister

Même si ce moment est terminé, je peux remarquer que...

- ☐ La relation continue d'exister.
- ☐ Ce que nous avons partagé existe toujours.
- ☐ Ce n'est pas parce que nous sommes séparés que le lien disparaît.
- ☐ Cette séparation est temporaire.
- ☐ Je peux ressentir un manque tout en sachant que cette personne compte toujours pour moi.

5. Prendre soin du passage

Pendant cette transition, qu'est-ce qui pourrait prendre soin de moi ?

- | | |
|--|---|
| ☐ M'accorder un moment calme | ☐ Faire une activité qui me fait du bien |
| ☐ Écrire ce que je ressens | ☐ Revenir dans mon corps |
| ☐ Prévoir un moment agréable pour moi | ☐ Continuer doucement ma journée |
| ☐ Autre : | |

6. Une phrase qui m'aide

Aujourd'hui, j'ai envie de me rappeler que...

.....
.....

7. Ce que je découvre

En prenant quelques minutes avec cette séparation, je remarque...

.....
.....

8. Construire un pont :

Lorsque deux moments sont séparés par une absence, nous pouvons parfois avoir l'impression que le lien disparaît complètement.

Et si, au lieu de voir un vide, tu imaginais un pont ? Décris le :

.....

.....

Un pont entre aujourd'hui et les retrouvailles. Pendant que ce pont existe, tu peux continuer à vivre, prendre soin de toi, créer de nouveaux souvenirs... jusqu'au prochain moment partagé.

Ressentir un manque lorsqu'un moment agréable se termine est une expérience profondément humaine :

Lorsque le lien est important, il est naturel que certaines séparations, même temporaires, demandent un temps d'adaptation. Prendre soin de cette transition ne signifie pas que tu es "trop sensible". Cela signifie simplement que cette relation compte pour toi.

Et il est possible d'honorer ce lien... tout en continuant à prendre soin de toi pendant son absence.