



// LE GUIDE RUPTURE • GRATUIT

Le Plan SOS

72 h

Pour arrêter de regarder le profil de ton ex.

Trois jours. Une porte à fermer. Un protocole pour les moments où tu vas vouloir craquer.

LE-GUIDE-RUPTURE.VERCEL.APP

Avant de commencer

Tu as demandé ce plan parce que tu regardes encore. Son profil, ses stories, vos anciens messages. Tu sais que ça te fait du mal, et tu y retournes quand même.

Ce n'est pas un manque de volonté. Une rupture active dans le cerveau les mêmes circuits que le sevrage d'une dépendance. Le besoin de vérifier ses réseaux est le même mécanisme qu'une envie de fumer. C'est documenté, prévisible, et réversible.

Tu n'as pas un problème de caractère. Tu as un problème de méthode.

Ce que ce plan fait

- Il te dit où tu en es vraiment (5 minutes).
- Il te fait fermer l'accès à ton ex, ce soir (45 minutes).
- Il te donne quoi faire, minute par minute, quand l'envie de regarder revient.

Ce que ce plan ne fait pas

Il ne te guérit pas en trois jours. Personne ne guérit en trois jours. Dans 72 heures, tu seras toujours triste. Mais tu auras passé trois jours sans

regarder, et tu sauras que tu peux tenir. C'est la première marche. Les autres sont dans Le Guide Rupture, et je t'en parle à la dernière page.

Pour cocher et écrire sur ton téléphone

Enregistre d'abord ce PDF sur ton téléphone, puis ouvre-le dans Adobe Acrobat Reader (gratuit) ou dans l'app Fichiers de l'iPhone. Si ton lecteur te demande « Enregistrer ? » quand tu fermes, réponds oui : c'est ce qui garde tes cases et tes lignes. Si rien ne s'enregistre chez toi, écris dans tes notes ou sur papier : ça marche aussi bien.

Un point important

Ce plan est un outil, pas un soin médical. Si tu as des idées noires, si tu penses que tu ne veux plus vivre, ce n'est pas un plan qu'il te faut, c'est une personne. En France, le 3114 est joignable 24h/24, gratuitement. Ailleurs, cherche « ligne d'écoute » dans ton pays. Tu peux revenir au plan après. Il sera toujours là.

1. Où tu en es vraiment

Avant de réparer quoi que ce soit, il faut savoir où tu es. Pas où tu penses être. Où tu es.

Réponds honnêtement. Personne ne lira ces réponses.

Question 1. Depuis combien de temps ?

Combien de temps s'est écoulé depuis la rupture ?

☐ Moins d'un mois

☐ Entre un et six mois

☐ Plus de six mois

Question 2. Le contact.

Au cours des 7 derniers jours, combien de fois as-tu regardé ses réseaux, relu vos messages, ou cherché de ses nouvelles (directement ou par quelqu'un) ?

☐ Zéro

☐ Une à trois fois

☐ Presque tous les jours

Question 3. La pensée dominante.

Quand tu penses à ton ex, quelle est la première phrase qui vient ?

☐ « Je ne comprends pas ce qui s'est passé. »

☐ « Je ne retrouverai jamais ça. »

☐ « Je ne vaudrais pas assez. »

TA RÉPONSE À LA QUESTION 3 TE DONNE TON PROFIL.

Première phrase : profil A. Deuxième phrase : profil B. Troisième phrase : profil C. Tu les découvres à la page suivante.

2. Les trois profils

Il n'y a pas mille façons de ne pas s'en remettre. Il y en a trois. Reconnais la tienne.

Profil A. La Bloquée sur la question

Ta pensée dominante : « Je ne comprends pas ce qui s'est passé. »

Tu tournes en boucle. Tu reconstitues la chronologie. Tu cherches le moment où tout a basculé. Tu as besoin d'une explication pour pouvoir avancer, et comme elle ne vient pas, tu n'avances pas.

Ton issue : tu n'auras jamais l'explication complète. Ta reconstruction commence le jour où tu acceptes d'avancer sans elle.

Profil B. La Bloquée sur la personne

Ta pensée dominante : « Je ne retrouverai jamais ça. »

Tu ne pleures pas la relation, tu pleures une personne que tu as placée au-dessus de tout. Tu compares tout le monde à ton ex. Tu as gardé les messages, les photos, et tu regardes encore ses réseaux.

Ton issue : ce que tu pleures est une version montée de ton ex, pas ton ex. Couper l'accès, c'est sortir du montage. Ce plan est écrit d'abord pour toi.

Profil C. La Bloquée sur elle-même

Ta pensée dominante : « Je ne vaux pas assez. »

La rupture a confirmé une peur que tu avais déjà. Tu ne penses pas « mon ex est parti », tu penses « on me quitte ». Tu retournes tout contre toi.

Ton issue : ce n'est pas la rupture qui te fait mal, c'est la phrase qu'elle a réveillée.

Tu peux te reconnaître dans deux profils. C'est normal. Prends celui qui pèse le plus lourd aujourd'hui.

Quel que soit ton profil, la première étape est la même : couper. Tu ne peux pas te remettre de quelqu'un dont tu as encore les nouvelles.

3. *Ce soir : tu coupes*

Couper n'est pas une punition pour ton ex. C'est un soin pour toi. Tu fermes une porte pour pouvoir en construire une autre.

Compte 45 minutes. Fais les cinq gestes dans l'ordre et coche chaque case.

☐ **Les réseaux.** Tu bloques ou tu masques sur chaque plateforme. « Masquer » suffit si bloquer te semble violent. Le but est que tu ne puisses pas tomber dessus sans le vouloir. Tu retires aussi ses proches dont le compte te sert de fenêtre.

☐ **Les messages.** Tu archives la conversation. Tu ne la supprimes pas si c'est trop. Tu la mets dans un dossier que tu renommes « Archivé, 90 jours ». Tu te donnes rendez-vous dans 90 jours pour décider de ce que tu en fais.

☐ **Les objets.** Tout ce qui est à ton ex, ou vous rappelle, va dans une boîte. Photos, cadeaux, vêtements, tickets. Une boîte à chaussures suffit. Tu la fermes, tu écris la date de dans 90 jours dessus, et tu la mets dans un endroit où tu ne passes pas.

☐ **Les intermédiaires.** Tu envoies le message ci-dessous aux amis communs.

☐ **Le numéro.** Tu renommes le contact « NE PAS APPELER ». Tu ne l'effaces pas, parce qu'un numéro inconnu qui appelle, c'est pire.

LE MESSAGE À COPIER POUR LES AMIS COMMUNS

« Je vais bien, je me reconstruis. Ne me donne pas de ses nouvelles, même si je te les demande. Merci. »

Ce qui va résister

Ton cerveau va te dire : « C'est extrême. » Non. C'est net. Le flou est ce qui te maintient dedans depuis tout ce temps.

Il va te dire : « Et si mon ex a besoin de me joindre ? » Ton ex sait où tu es. Ce n'est pas ton rôle de laisser la porte ouverte.

Ce que tu vas ressentir ce soir

Un mélange de soulagement et de panique. Les deux sont normaux. La panique, c'est l'accès qui se ferme. Elle diminue dès demain.

4. Deux choses à préparer avant de dormir

Ta personne. Une seule. Quelqu'un à qui tu peux écrire quand ça tape fort. Envoie-lui ce message maintenant :

« Je fais un truc pour aller mieux. Pendant trois jours, je vais peut-être t'écrire "envie de craquer, je tiens". Pas besoin de répondre. »



Message envoyé à ma personne

Ta phrase. Écris ici, en une ligne, pourquoi tu coupes. Tu la reliras quand l'envie viendra.

Je coupe parce que : _____



Phrase écrite

5. Le protocole SOS : 10 minutes quand l'envie revient

Il y aura des moments où l'envie de regarder, d'écrire, d'appeler sera plus forte que tout. Voilà quoi faire, dans l'ordre. Ça prend 10 minutes.

Minute 0 à 2. Tu nommes.

Tu dis à voix haute : « J'ai envie de reprendre contact. C'est une envie. Elle va passer. » Les envies montent, plafonnent, et redescendent. Toujours. Souvent en quelques minutes, parfois plus : tu n'as pas à les faire disparaître, tu as à ne pas leur obéir.

Minute 2 à 5. Tu bouges.

Tu changes physiquement de pièce. Tu quittes le lit, tu quittes le canapé. Tu vas à la fenêtre ou dehors. Le corps qui bouge, c'est le cerveau qui change de piste.

Minute 5 à 8. Tu lis.

Tu relis ta phrase, celle de la page précédente. Lentement. Pas en diagonale.

Minute 8 à 10. Tu envoies.

Tu écris à ta personne : « Envie de craquer. Je tiens. » Pas besoin de réponse. Le fait de l'écrire à quelqu'un d'autre change tout.

SI TU AS CRAQUÉ QUAND MÊME

Tu ne repars pas de zéro. Tu notes : « Craqué le [date]. Ce qui a déclenché : ... Ce que j'ai ressenti après : ... » Et tu continues au jour où tu en es. Le compteur ne repart pas. Une rechute est une information, pas un échec.

6. Dès 72 heures

Une case par jour. Tu la coches le soir, même si tu as craqué une fois dans la journée. Ce qui compte, c'est que la porte soit toujours fermée ce soir.

Soir 0. Tu as coupé.

☐ Les cinq gestes sont faits

☐ Ma personne est prévenue, ma phrase est écrite

Jour 1

Le plus dur des trois. Les envies viennent souvent, surtout le soir.

Envies aujourd'hui : _____ Protocole fait : _____ fois

☐ Ce soir, la porte est toujours fermée

Jour 2

Ton cerveau va te proposer un « juste une fois, pour voir ». C'est l'envie qui négocie. Tu fais le protocole.

Envies aujourd'hui : _____ Protocole
fait : _____ fois

☐ Ce soir, la porte est toujours fermée

Jour 3

Les envies sont encore là. Regarde seulement si elles durent moins longtemps qu'au jour 1.

Envies aujourd'hui : _____ Protocole
fait : _____ fois

☐ Ce soir, la porte est toujours fermée

72 heures. Tu viens de faire ce que tu n'arrivais pas à faire depuis des semaines, peut-être des mois. Tu n'as pas attendu que ça passe. Tu as agi.

Et après ?

Tu as fermé la porte. C'est la première étape d'une méthode qui en compte quatre, et les trois autres ne sont pas dans ce plan.

1 COUPER

fait avec ce plan

2 VIDER

dans le guide

3 ANCRER

dans le guide

4 VÉRIFIER

dans le guide

Pourquoi couper ne suffit pas

Couper retire l'accès. Ça ne retire pas la version idéalisée de ton ex que ton cerveau rejoue le soir. Ça ne remplit pas les heures vides. Et ça ne te dit pas si tu avances. Pour tenir 30 jours, et pas seulement 3, il te faut la suite.

Ce que contient Le Guide Rupture

- **Étape 2, VIDER.** La liste des dix vérités et la lettre que tu n'envoies pas. C'est là que la version idéalisée s'effondre.
- **Étape 3, ANCRER.** Trois points fixes par jour qui tiennent même quand tu ne tiens pas, et un rituel du soir pour le moment le plus dur.

- **Étape 4, VÉRIFIER.** Trois signaux simples pour savoir si tu avances, et quoi faire quand tu recules.
- **Le plan sur 7 jours.** Une page par jour, une seule tâche, une case à cocher. Tu as déjà fait le jour 1.
- **Les cinq pièges,** les modèles à copier, et trois bonus pour les moments difficiles.

Ce qu'il promet, et ce qu'il ne promet pas

En 7 jours, la phrase « je n'arrive pas à me remettre » devient « je suis en train de m'en remettre ». Pas zéro tristesse. Pas l'oubli total. On n'oublie pas, on cesse d'être bloquée.

LE GUIDE RUPTURE ET SES BONUS : 91 € DE VALEUR, 17 €.

Découvrir Le Guide Rupture

Tu n'étais pas faible. Tu n'avais pas de méthode.

Le Plan SOS 72 h est extrait du Guide Rupture. Tous droits réservés. Ce plan ne remplace pas un accompagnement médical ou psychologique. En cas de détresse, le 3114 (France) est joignable 24h/24.