

ADOLESCENT – RUPTURE AMOUREUSE

Vécue par un adulte, la rupture est certes douloureuse, mais elle est moins « dramatique » que pour un adolescent. A cet âge en effet, une rupture amoureuse est très souvent la première fois, une première expérience troublante pour le jeune et qui mérite d'être prise au sérieux par les parents soucieux du bien-être de leurs enfants.

Du rêve à la réalité

Flasher sur quelqu'un, sortir avec et vivre une belle histoire d'amour ensemble, tous les adolescents rêvent d'une idylle à la conte de fées pour leur première relation amoureuse. Pour eux, cette première expérience devrait être l'exemple même de la perfection. Mais il n'en est rien. Au bout d'un certain temps, les deux amoureux ne s'entendent plus et c'est la fin de cette belle histoire. Pour l'un, il se peut que ce soit sa première **rupture amoureuse adolescent**. Certes, cette expérience va le marquer, mais il s'agit d'une étape nécessaire à son développement psychologique notent les spécialistes de la question.

Comme pour toute première fois, cette rupture est vécue par l'adolescent comme un terrible échec. C'est en effet son amour propre qui en prend un sacré coup. Dépendant de la personnalité de chacun, les jeunes réagissent différemment à cette expérience. Si certains arrivent à tourner la page facilement, d'autres en revanche commencent à se forger une sorte de carapace pour se protéger des autres, allant jusqu'à multiplier les prises de risque et les comportements extrêmes.

Les différences entre garçons et filles

Les filles étant généralement plus sentimentales que les garçons, ce sont surtout elles qui souffrent le plus de la **rupture amoureuse adolescent**. Entre les « personne ne m'aime » et les « je ne suis pas belle », les filles considèrent cette expérience comme une sorte de concours de beauté où seules les plus belles réussissent.

Les garçons quant à eux sont plus guidés par des pulsions physiques que par les sentiments, ce qui leur permet d'oublier facilement cet épisode « sombre » de leur vie sentimentale. Certains même commencent à multiplier les conquêtes pour ne pas devoir s'engager davantage sentimentalement dans une relation, cachant ainsi une certaine peur de revivre la même souffrance.

Ce que peuvent faire les parents

Si le jeune pleure, se replie sur lui-même et ne fait rien juste après une **rupture amoureuse adolescent**, cela n'a vraiment rien d'alarmant. C'est même dans l'ordre naturel des choses. Par contre, s'il continue d'avoir le moral à zéro après des semaines, voire des mois après sa séparation, il faut agir. Bien qu'il soit rare qu'un adolescent développe un trouble de la personnalité après avoir vécu une telle expérience, il se peut qu'il soit victime d'une dépression à cause de son chagrin d'amour. Pour éviter que cela n'arrive, vous pouvez aider votre ado en lui montrant que :

- vous respectez sa douleur : certes, les jeunes peuvent montrer de façon excessive leur souffrance, mais vous ne devriez surtout pas critiquer celui/celle avec qui il/elle est sorti(e)
- vous l'écoutez : lui tendre vos oreilles est la meilleure façon de l'aider. Laissez-le vous raconter ce qui lui fait mal et aider-le à relativiser les choses
- vous l'aidez à se changer les idées : faites en sorte qu'il s'intéresse à d'autres choses, les sorties entre amis, le sport, de nouvelles activités ou tout ce qui peut l'aider à oublier sa douleur.

Cet article a été téléchargé à partir du lien : <http://recuperer-mon-ex.fr/rupture/amoureuse/chez-un-adolescent-comment-se-passe/>

L'utilisation de cet article reste sous l'autorisation de son auteur et propriétaire : recuperer-mon-ex.fr