

# COMMENT ARRÊTER D'AIMER QUELQU'UN

Coécrit par Klare Heston, LCSW

Nous avons tous ressenti ça un jour : avoir le béguin pour quelqu'un pour qui l'on n'aurait pas dû. Peut-être que vous savez déjà que cette personne ne correspond pas à vos exigences ou qu'elle est déjà en couple. Peut-être que vous êtes déjà en couple. Quoi qu'il en soit, vous pouvez arrêter d'aimer cette personne en réduisant le temps que vous passez avec elle ou que vous passez à penser à elle. Occupez-vous avec de nouveaux amis ou de nouvelles activités. Fixez-vous également des objectifs réalistes concernant tout le processus. Avant que vous ne vous en rendiez compte, cette personne sera un lointain souvenir !

## 1 - COMBATTRE LES SENTIMENTS ROMANTIQUES

Pensez à ses défauts. Une façon de ne plus aimer quelqu'un consiste à changer sa façon de penser vis-à-vis d'elle. Tout le monde a des défauts. Vous n'avez peut-être pas vu les siens parce que vous étiez trop occupée à l'idolâtrer. Prenez le temps de vous rappeler les défauts de cette personne.

- Par exemple, peut-être que vous ne voulez plus aimer cette personne parce qu'elle a fait quelque chose d'horrible ou parce que vos amis ou votre famille ne l'apprécient pas.
- Peut-être aussi que vous ne voulez plus aimer la personne parce que vous n'avez pas beaucoup de choses en commun avec elle ou parce qu'elle fait beaucoup de choses négatives, comme consommer de la drogue ou mentir.

### Éloignez-vous de la personne

Le vieux proverbe « loin des yeux, loin du cœur » est véridique. Si vous vous entourez de personnes et de choses différentes, rien d'autre n'occupera votre esprit.

**Éloignez-vous de la personne.** Le vieux proverbe « loin des yeux, loin du cœur » est véridique. Si vous vous entourez de personnes et de choses différentes, rien d'autre n'occupera votre esprit.

- Si vous partagez le même groupe social et ne pouvez pas l'éviter, sortez avec d'autres personnes pendant un certain temps. Évitez de vous retrouver seule avec lui.
- Si vous savez que la personne sort habituellement dans un certain endroit, évitez de vous y rendre quand vous savez qu'elle sera là.

## **Limitez les contacts dans la vraie vie et sur Internet**

Diminuez toutes formes de contact avec votre béguin. Vous aurez du mal à l'oublier si quelque chose vous rappelle sans cesse sa présence. Supprimez son numéro de votre liste de contacts, supprimez son adresse de messagerie et ne le suivez plus sur les réseaux sociaux.

- Si vous êtes sur Facebook, vous pouvez vous désabonner de la personne sans forcément la supprimer de votre liste d'amis. Cela supprime ses publications de votre fil d'actualités sans qu'elle le sache, ce qui vous évitera les questions gênantes du genre : « hé, pourquoi m'as-tu supprimé ? »
- Cependant, si vous pensez que vous serez toujours tentée de regarder son profil, supprimez-la définitivement. Vous pourrez toujours lui renvoyer une demande d'amitié plus tard.

## **Arrêtez de parler de lui**

Pour diminuer vos sentiments envers cette personne, vous devrez arrêter de l'évoquer dans vos conversations aussi souvent qu'auparavant. Fini le temps où vous disiez à quel point elle était formidable. Demandez à vos meilleures amies de vous aider

- Par exemple, vous pouvez demander à vos amies de changer de sujet ou de vous rappeler à l'ordre chaque fois que vous parlez de votre béguin.

## **Arrêtez de parler de lui**

Pour diminuer vos sentiments envers cette personne, vous devrez arrêter de l'évoquer dans vos conversations aussi souvent qu'auparavant. Fini le temps où vous disiez à quel point elle était formidable. Demandez à vos meilleures amies de vous aider [4]

## **Débarassez-vous des souvenirs**

Il est plus difficile d'oublier quelqu'un quand on est entouré d'objets qui ravivent les sentiments qu'on ressent. Prenez un après-midi pour trier vos objets et vous débarrasser de tout ce qui vous rappelle cette personne.

- Avez-vous noté son nom sur un carnet ? Avez-vous une vieille note de sa part ? Avez-vous l'habitude de boire un verre ensemble ? Débarassez-vous de tout ce qu'il vous a donné et éloignez tout ce qui vous rappelle sa présence.

- Si vous ne pouvez pas vous débarrasser définitivement de quelque chose (comme un objet ou un livre, essayez de le cacher autant que possible de votre vue. Emballez un livre dans une nouvelle couverture ou recouvrez le canapé sur lequel vous aviez l'habitude de vous assoir ensemble.

### **Évitez les films ou les chansons romantiques**

Écouter des chansons spéciales ou regarder des films spécifiques peut vous rappeler ce que vous ressentez pour votre béguin. Évitez les chansons et les films qui vous font penser à cette personne, que ce soit les titres romantiques ou ceux que vous avez simplement appréciés ensemble.

- Créez une nouvelle liste de chansons n'ayant rien à voir avec les relations romantiques. Regardez une nouvelle série ou un nouveau film qui ne vous rappelle pas la personne.

## **2 - S'OCCUPER**

### **Faites-vous de nouveaux amis ou recontactez les anciens**

Si vous aviez le béguin pour une nouvelle personne, vous aviez peut-être commencé à négliger votre cercle social. Ressaisissez-vous et commencez à renouer d'anciennes amitiés ou à en créer de nouvelles. Sortir avec les bons amis vous donnera le sentiment d'être soutenu et sortira votre béguin de votre esprit.

- Téléphonnez à vos meilleures amies et organisez une sortie en fin de semaine ou une soirée pyjama.
- Inscrivez-vous à un nouveau club ou à une nouvelle équipe sportive.
- Devenez bénévole à l'hôpital local, à la maison de retraite ou au refuge animalier.
- Prenez soin de ne pas passer trop de temps à parler de votre béguin quand vous sortez avec d'autres personnes. Cela peut être contreproductif et irriter vos amies.

### **Trouvez un passe-temps**

Quand on est fou de quelqu'un, on met souvent ses passions de côté. Recommencez à faire des choses que vous aimez. Remplissez votre emploi du temps d'activités excitantes pour vous aider à oublier votre coup de cœur. Par ailleurs, vos efforts vous aideront peut-être à rencontrer de nouvelles personnes.

- Avez-vous toujours voulu apprendre à jouer de la guitare ? Devenez amie avec ce garçon à l'école qui s'y connaît bien. Cherchez des projets de bricolage ou d'artisanat sur Pinterest ou cherchez un nouveau livre si vous avez négligé votre passion pour la lecture.

### **Modifiez votre routine**

Suivre la même routine tous les jours peut être ennuyant. De plus, si vous allez toujours aux mêmes endroits et faites toujours les mêmes choses, il vous sera difficile de sortir votre béguin de votre esprit. Faites de nouvelles choses pour sortir de votre routine.

- Commencez un nouvel entraînement ou un nouveau programme de remise en forme. Prenez votre petit déjeuner dans un nouveau restaurant avant d'aller à l'école ou au travail. Prenez des cours pour apprendre à cuisiner ou découvrir une nouvelle langue.

### **Recommencez à flirter**

Flirter avec quelqu'un ou sortir avec une nouvelle personne peut être la dernière chose à laquelle vous pensez, pourtant ça pourrait vous aider à étouffer vos sentiments. Vous ne le savez peut-être pas encore, mais la personne que vous rencontrerez est probablement plus attirante et plus intéressante que celle que vous essayez d'oublier.

- Ne vous engagez pas tout de suite. Focalisez-vous sur la rencontre avec de nouvelles personnes et le flirt sans engagement. Essayez simplement de remplir votre calendrier social, d'apprécier la bonne compagnie et de passer du bon temps.

## **3 - SE FIXER DES OBJECTIFS REALISTES**

---

### **Choisissez quelque chose que vous pourrez changer tout de suite**

Pensez à un objectif réalisable que vous aimeriez atteindre concernant vos sentiments pour cette personne. Peut-être que vous voulez vous débarrasser de tout souvenir de votre relation ou cesser d'y penser. Focalisez-vous sur cet objectif pour commencer.

- Dressez un plan qui vous aidera à atteindre cet objectif. Par exemple, si vous cherchez à oublier certains souvenirs, planifiez un jour pour trier des objets, un jour pour les mettre en carton et un autre jour pour les jeter ou les donner.

- Un autre objectif pourrait être : passer un après-midi à bloquer la personne sur les différentes plateformes de média social.

### **Écrivez sur vos sentiments**

Il est irréaliste de supprimer vos sentiments, mais peut-être que les coucher sur papier vous aidera à les surmonter. Planifiez quelques instants par jour pour écrire sur vos sentiments pour l'autre personne. Dites-vous que vous n'essayeriez pas de penser à elle pendant que vous écrivez.

- Au début, vous remarquerez probablement que vos notes sont plus longues et qu'elles révèlent des sentiments forts pour la personne. Avec le temps, vous verrez toutefois qu'elles seront plus courtes ou qu'elles parleront de quelque chose de complètement différent.
- N'utilisez cette échappatoire que si vous en avez besoin. Si vous ne pensez plus à la personne, vous n'aurez pas à écrire.

### **Soyez patient**

Donnez-vous le temps de surmonter votre passion éphémère pour la personne. Les sentiments ne disparaissent pas en une nuit. Ne soyez pas dur envers vous-même si vous commencez à vous languir d'elle ou si vous n'arrivez pas à la sortir de votre tête. Acceptez toutes les pensées qui vous viennent à l'esprit et n'oubliez pas que les sentiments finissent par disparaître un jour.

### **Gardez une trace de vos progrès**

Accordez-vous un peu de temps chaque fin de semaine pour noter à quel point vous avez pensé à votre béguin. Avec le temps, vous verrez que vous penserez de moins en moins à elle.

### **CONSEIL**

Si le temps passé à penser à la personne reste le même ou augmente, prenez rendez-vous chez un psy ou un conseiller spécialisé pour qu'il vous recommande des moyens de gérer vos sentiments.