

Après nous

Traverser la rupture et retrouver sa place

Camille Valombre

Après nous

Traverser la rupture et retrouver sa place

CAMILLE VALOMBRE

Extrait gratuit

© 2026 Camille Valombre. Tous droits réservés.

Première édition numérique : octobre 2026.

Toute reproduction, représentation ou diffusion, intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation est interdite (articles L.122-4 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).

Ce fichier est destiné à l'usage personnel de son acheteur. Merci de ne pas le partager.

Les personnages des histoires racontées dans ce livre sont inventés. Toute ressemblance avec des personnes réelles serait une coïncidence.

Ce livre propose des pistes de réflexion. Il ne remplace pas l'avis d'un médecin, d'un psychologue ou d'un avocat.

Couverture : illustration originale.

*À toutes celles et ceux
qui rentrent le soir
dans un appartement trop calme.*

*« On ne guérit pas d'un coup.
On guérit un soir, puis un autre. »*

Avant de commencer

Ce livre est pour toi si tu viens de vivre une séparation, ou si elle date un peu mais qu'elle pèse encore. Peu importe qui est parti. Peu importe si ça a duré six mois ou quinze ans.

Je vais te tutoyer. Ça m'a paru plus juste pour parler de ce genre de choses. Ce livre n'est pas un manuel qu'on lit au bureau, c'est plutôt quelque chose qu'on ouvre le soir, sur le canapé, quand la journée a été longue.

Quelques précisions avant d'y aller. Je ne suis ni médecin ni psy, et ce livre ne remplace pas un suivi si tu en as besoin. Les personnes dont je raconte l'histoire au fil des chapitres (Inès, Samir, Nora et les autres) sont inventées. Elles servent à montrer à quoi peuvent ressembler les choses dans la vraie vie.

Si à un moment tu as peur de te faire du mal, pose ce livre et appelle le 3114, ou le 15. C'est gratuit, et il y a quelqu'un au bout du fil jour et nuit. Et si la personne que tu as quittée te menace, te surveille ou te fait peur, ta sécurité passe avant tout ce que tu liras ici. Tu trouveras les numéros utiles à la fin du livre.

Comment lire ce livre

Il n'y a pas de bonne façon de le lire. Tu peux le prendre dans l'ordre. Tu peux aussi aller directement au chapitre qui te parle ce soir : si ton ex t'écrit encore tous les jours, file au chapitre 6. Si tu passes tes soirées sur son Instagram, le chapitre 5 est pour toi.

Chaque chapitre suit à peu près le même chemin. On commence par comprendre ce qui se passe. Ensuite viennent des idées à essayer, puis l'histoire de quelqu'un qui traverse la même chose. Un petit exercice ferme le chapitre, avec un encadré « À retenir » si tu n'as le temps de lire qu'une chose.

À la fin, tu trouveras trente petites actions, une par jour si tu veux, ou une par semaine, ou dans le désordre. Puis quatre fiches à remplir, un journal de trente jours avec une page par jour, et quelques pages blanches pour écrire.

Garde un carnet pas loin, ou une note sur ton téléphone. Pas pour faire tes devoirs. Juste parce qu'écrire une phrase aide souvent plus que d'en penser cent.

Introduction – Ce qui reste quand l'autre part

« Ça va passer. » « Tu trouveras mieux. » « Profite, t'es libre maintenant. »

Tu as sans doute entendu au moins une de ces phrases. Les gens les disent avec gentillesse, et ils n'ont pas tort sur le fond. Mais elles ne t'aident pas à manger quand tu n'as pas faim, ni à poser ton téléphone à minuit, ni à rentrer dans un appartement où tout te rappelle quelqu'un.

Ce livre part de là. Des soirées. Des réflexes. Du vide qui s'installe à des heures précises.

Une rupture, c'est rarement une seule perte. Il y a la personne, bien sûr. Mais il y a aussi les habitudes, les projets, le logement parfois, une belle-famille, des amis communs, une organisation avec les enfants. Tout bouge en même temps. Et tu peux ressentir des choses qui ont l'air de se contredire : être soulagé et pleurer quand même, savoir que c'était fini et attendre un message. Ça ne fait pas de toi quelqu'un d'incohérent. Ça fait de toi quelqu'un qui a aimé.

Tu ne trouveras ici aucune technique pour faire revenir ton ex. Pas de règle du silence pour le rendre jaloux, pas de message parfait à envoyer. Ce livre s'occupe de toi : de ce que tu ressens, de ce que tu sais vraiment, et de ce que tu peux faire aujourd'hui, même si c'est minuscule.

On va avancer du plus urgent vers le plus lointain. D'abord passer les mauvais moments. Puis comprendre le manque, regarder la relation sans filtre, poser des limites. Ensuite reconstruire ton

quotidien, t'entourer, et un jour, penser à la suite. Les derniers chapitres parlent des situations qui piquent : la colère, l'ex qui a déjà quelqu'un, les dates qui font mal, l'ex qui revient, la cohabitation forcée, la belle-famille et les amis communs.

Lis quelques pages, puis ferme le livre. Il n'y a pas de bonne vitesse, pas de bonne quantité de larmes. Une journée horrible peut contenir un petit geste qui t'aide. Une bonne journée peut être suivie d'une rechute. Les deux font partie du chemin.

1 – Reconnaître ce qui s'est terminé

Plusieurs pertes en une

On dit « on n'est plus ensemble » comme si c'était une seule chose. En vrai, c'est souvent plein de petites pertes empilées.

Tu perds la personne à qui tu racontais ta journée. Le rituel du dimanche matin. L'idée de la maison que vous alliez acheter. Le prénom que vous aviez choisi pour un enfant qui n'existe pas encore. Certaines de ces pertes concernent ce qui existait vraiment. D'autres concernent un futur qui n'arrivera pas, et celles-là font parfois aussi mal, même si elles n'ont jamais pris forme.

Mettre des mots sur chacune t'évite d'attendre qu'une seule solution répare tout. Une nouvelle rencontre ne règle pas ton problème de logement. Un appartement bien rangé ne remplace pas quelqu'un à qui parler. Et un échange avec ton ex ne ressuscite pas le projet que vous aviez.

Prends un moment banal : rentrer chez toi le soir. Le silence peut déclencher trois pensées d'un coup. « Personne ne m'attend. » « Je ne sais même pas quoi manger. » « Cette table, c'est là qu'on a eu notre dernière dispute. » La première parle du lien, la deuxième de l'organisation, la troisième d'un souvenir. Tu n'as pas à tout régler ce soir. Te faire un plat simple, c'est déjà répondre à l'une des trois.

Oublie les « étapes du deuil »

Tu as peut-être lu quelque part qu'il y a des étapes : le déni, la colère, la tristesse, l'acceptation. Ça peut aider à mettre des mots. Mais si tu essaies de les cocher dans l'ordre, tu vas vite te sentir anormal.

Tu peux être en colère après une semaine calme. Rire au milieu des larmes. Ressentir de la tendresse pour quelqu'un avec qui tu ne veux plus vivre. Rien de tout ça ne veut dire que tu recules.

Fais juste attention à ne pas transformer chaque émotion en décision. Un soir de nostalgie ne t'oblige pas à reprendre contact. Un jour de rage ne t'oblige pas à brûler toutes les photos. L'émotion te dit comment tu vas. Elle ne sait pas tout ce qu'il faut savoir pour décider.

Ton entourage aussi va vouloir te coller une histoire. « Enfin libéré ! » ou « Tu as perdu l'amour de ta vie. » Tu as le droit de répondre : « Je suis encore en train de comprendre ce que ça change pour moi. » Ton histoire peut rester en suspens un moment.

Et si c'est toi qui es parti ?

Quitter quelqu'un n'efface pas l'attachement. Tu peux regretter la tendresse et maintenir ta décision. Regretter un bon moment, ce n'est pas regretter toute la décision.

Pose-toi la question franchement : qu'est-ce qui te manque exactement ? La personne ? L'habitude ? La sécurité, y compris financière ? L'image que tu avais de toi dans ce couple ? La réponse peut changer d'un jour à l'autre, et c'est normal.

La culpabilité pousse souvent à rester trop disponible. Répondre tous les soirs pour « adoucir » la rupture, ça entretient une attente des deux côtés. Une parole respectueuse et une limite claire sont souvent plus honnêtes qu'un réconfort suivi de silences. Tu peux reconnaître la peine de l'autre sans lui promettre une relation qui n'existe plus.

L'histoire d'Inès

Inès a quitté Marc après quatre ans. Elle se sentait seule dans ce couple depuis longtemps, et quand elle part, c'est d'abord le soulagement. Puis un soir, en scrollant, elle tombe sur une annonce : une petite maison près de la mer. Elle fond en larmes.

Sur le coup, elle panique. Est-ce que ces larmes veulent dire qu'elle s'est trompée ? Elle prend son carnet et écrit. Au bout d'une page, elle comprend : ce n'est pas Marc qu'elle pleure, c'est le projet. Cette maison au bord de l'eau, c'était aussi son rêve à elle. Elle ne peut pas l'acheter demain. Mais elle peut garder l'envie d'une vie plus calme, sans revenir en arrière.

Exercice – La carte de ce que tu perds

Écris trois titres sur une page : « Ce qui existait », « Ce que j'espérais », « Ce qu'il faut maintenant organiser ». Sous chacun, note deux choses, pas plus.

Ensuite, choisis un truc pratique sur lequel tu peux agir cette semaine. Pour une perte plus affective, écris le nom d'une personne ou d'un endroit qui pourrait t'apporter un peu de réconfort. Tu ne cherches pas un remplacement parfait. Juste une réponse partielle, mais réelle.

Si l'exercice te submerge, contente-toi d'une phrase : « Aujourd'hui, ce qui me manque le plus, c'est... » Une réponse suffit. Tu complèteras plus tard.

À RETENIR

- Une rupture, c'est plusieurs pertes à la fois. Les nommer une par une t'aide à savoir de quoi tu as besoin.
- Tes émotions peuvent partir dans tous les sens sans que tu « recules ».
- Une émotion forte ne doit pas décider à ta place.

2 – Passer les vagues

Réduire l'horizon

Quand ça monte fort, l'avenir paraît immense. Tu te demandes comment tu vas vivre sans cette personne pendant les quarante prochaines années, alors que tu n'as même pas dîné.

Réduis l'horizon. Pas pour nier le problème, mais pour te poser une question à laquelle tu peux répondre maintenant : de quoi j'ai besoin pour les dix prochaines minutes ?

Regarde autour de toi. Où tu es ? Tu es en sécurité ? Tu peux poser tes pieds au sol, enlever ce qui te serre, ouvrir une fenêtre, changer de pièce ? Le but n'est pas d'atteindre un calme parfait. Juste de rendre le moment un peu plus vivable. Si tu es au volant, gare-toi d'abord.

Essaie de décrire ce qui se passe avec des mots simples. « J'ai la poitrine serrée. » « J'ai envie de pleurer. » « J'ai peur de la soirée. » Évite les grandes conclusions du genre « je suis dépendant » ou « je suis nul ». Une sensation, c'est déjà assez lourd. Pas besoin d'y ajouter un procès.

Quatre gestes pour une pause

Un : arrête ce qui fait monter la vague, si tu peux. Pose le téléphone, sors de la conversation, arrête de relire les vieux messages.

Deux : trouve un appui physique tout bête. Un verre d'eau. Une chaise. Le mur contre ton dos.

Trois : dis-toi ce dont tu as besoin, là, tout de suite.

Quatre : fais une action assez petite pour être faite maintenant.

Pour respirer, pas besoin de méthode compliquée. Respire un peu plus lentement si ça te fait du bien. Si te concentrer sur ton souffle t'angoisse, garde les yeux ouverts et nomme trois objets devant toi. Le bon outil, c'est celui qui marche pour toi.

La petite action, ça peut être d'écrire à un ami « tu peux m'appeler dix minutes ? », de faire chauffer une soupe, ou de mettre ton téléphone dans une autre pièce pendant un quart d'heure. Ça n'effacera pas la douleur. Mais demande-toi après : est-ce que j'ai évité un geste que j'aurais regretté ? Est-ce que j'ai pris soin d'un besoin de base ? Si oui, c'est gagné.

Laisser de la place, sans s'y enfermer

Fuir toutes les émotions, c'est épuisant. Leur donner toute ta journée aussi. Tu peux te réserver un moment pour écrire, pleurer, appeler quelqu'un, puis passer à autre chose de simple. Si tu as besoin de plus de temps, prends-le. L'idée, c'est de garder aussi de la place pour un repas, un trajet, un peu de repos.

Quand une question tourne en boucle, note-la au lieu d'essayer d'y répondre tout de suite. « Pourquoi c'est fini ? » est une vraie question, mais tu ne vas pas la résoudre entre deux réunions. Écris-la avec « à reprendre plus tard » à côté. Tu la respectes sans lui donner chaque minute de ta journée.

Si les émotions durent et t'empêchent de manger, dormir ou travailler, demande de l'aide. Pas besoin d'attendre que ce soit dramatique. Explique à un médecin ou à un psy ce qui devient difficile : les nuits, les repas, le boulot, les pensées qui font peur.

C'est bien plus utile que d'essayer de te diagnostiquer tout seul sur internet.

L'histoire de Samir

Samir rentre du travail. Dans le métro, il tombe sur une photo de Léa en terrasse, souriante, avec des gens qu'il ne connaît pas. Arrivé chez lui, il commence un long message. Trois paragraphes.

Puis il s'arrête. Il relit et se rend compte que ce qu'il cherche, c'est quelqu'un pour passer la soirée. Pas forcément Léa. Il ferme l'appli et appelle son frère. Ils parlent un quart d'heure de tout et de rien, puis Samir se fait des pâtes. Il est toujours triste. Mais sa soirée ne tourne plus autour d'une réponse qui ne viendra peut-être pas.

Exercice – Ta fiche « soirée difficile »

Complète ces quatre phrases :

« Je sens qu'une vague arrive quand... »

« Ce que je peux arrêter tout de suite, c'est... »

« La personne que je peux appeler, c'est... »

« Le geste le plus simple qui m'aide, c'est... »

Ajoute une solution de secours si la personne ne répond pas. Garde cette fiche quelque part où tu la retrouveras vite : dans ton téléphone, sur le frigo, dans ton portefeuille.

Relis-la un jour où ça va à peu près. Enlève ce qui est trop ambitieux. Si « aller courir » est impossible un soir de crise, remplace par « ouvrir la fenêtre » ou « descendre la poubelle ». Une fiche utile, c'est une fiche qui tient compte de ton vrai niveau d'énergie.

À RETENIR

- Quand ça déborde, pense aux dix prochaines minutes, pas aux dix prochaines années.
- Une toute petite action vaut mieux qu'un grand plan que tu ne suivras pas.
- Si ça dure et t'empêche de vivre, demander de l'aide n'est pas un échec.

La suite dans le livre complet

Tu viens de lire le début d'*Après nous*. Le livre complet continue avec le manque et l'envie d'écrire à ton ex, la relation vue en entier, les réseaux sociaux, les limites de contact (y compris quand il y a des enfants), la confiance en soi, le quotidien, le soutien et la suite.

Il aborde aussi les situations qui piquent : la colère, l'ex qui a déjà quelqu'un, les dates qui font mal, l'ex qui revient, la cohabitation forcée, la belle-famille et les amis communs.

Et il contient un parcours de trente petites actions, quatre fiches à remplir, un journal de trente jours, des pages de notes et les numéros utiles.

Le livre complet est disponible en PDF sur la boutique *Après nous*.