



ÉDITIONS 2B LIVORA · COLLECTION RELATIONS & FAMILLE

DOMAINE D'EXPERTISE : RECONSTRUCTION & BIEN-ÊTRE

Guérir du Chagrin d'Amour et se Reconstruire

Surmonter la rupture affective, retrouver sa dignité et renaître

Direction éditoriale & Rédaction experte :

Éditions 2B Livora · Pôle Développement Personnel

GARANTIE D'AUTHENTICITÉ ET VALEUR DU CONTENU ÉDITORIAL

- Méthodes concrètes adaptées aux réalités familiales et culturelles africaines.
- Outils d'action immédiate : questionnaires de couple, scripts verbaux et grilles de bilan.
- Recommandations psychologiques éprouvées pour des relations apaisées et pérennes.
- Édition numérique originale certifiée Éditions 2B Livora.

AVERTISSEMENT LÉGAL & PROTECTION DES DROITS D'AUTEUR :

Tous droits réservés aux Éditions 2B Livora (Cotonou, République du Bénin). Cet ouvrage numérique est protégé par les lois internationales sur la propriété intellectuelle. Chaque exemplaire légalement acquis intègre un tatouage numérique dynamique (Social DRM) personnalisé au nom et à l'adresse de l'acheteur. Toute reproduction, revente ou diffusion publique non autorisée sur Internet, WhatsApp ou Telegram constitue un délit de contrefaçon passible de sanctions judiciaires.

Support client officiel & contact : contact@2blivora.com



Guide Pratique & Méthode d'Application · Guérir du Chagrin d'Amour et se Reconstruire

NOTE INTRODUCTIVE DE L'ÉDITEUR

La rupture sentimentale déchire le cœur et peut plonger dans un profond abîme d'incompréhension, de rejet et de perte de confiance. On croit souvent qu'on ne pourra plus jamais aimer ni être aimé. Ce guide de résilience émotionnelle est un compagnon de route chaleureux et puissant pour sécher vos larmes, reprendre votre dignité et bâtir une version de vous-même plus forte et rayonnante.

SOMMAIRE GÉNÉRAL DES MODULES D'APPRENTISSAGE

MODULE 1 : Comprendre le Choc et la Douleur Physiologique du Cœur Brisé

· Pourquoi le rejet amoureux active les mêmes zones cérébrales que la douleur physique ...

MODULE 2 : La Règle du Silence Radio Strict : Le Bouclier de Sauvegarde

· Pourquoi chercher des explications supplémentaires ou supplier ne fait qu'aggraver vo...

MODULE 3 : Déjouer les Pièges de l'Auto-Dépréciation et de la Culpabilité

· Arrêter de refaire le film dans sa tête : 'Et si j'avais fait ceci ? Et si j'avais di...

MODULE 4 : Le Protocole de Reconstruction Physique, Mentale et Sociale

· Reprendre en main son sommeil, son alimentation saine et son activité sportive quotid...

MODULE 5 : Pardonner et Lâcher Prise Définitivement

· Comprendre que le pardon est un cadeau que l'on se fait à soi-même pour cesser de por...

MODULE 6 : Renaître et Être Prêt pour un Amour Véritable

· Redécouvrir la beauté et la liberté de la solitude choisie et féconde....

MODULE 1

Comprendre le Choc et la Douleur Physiologique du Cœur Brisé

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE DU MODULE 1

- Fondement 1 : Pourquoi le rejet amoureux active les mêmes zones cérébrales que la douleur physique
- Fondement 2 : Le syndrome de sevrage affectif : pourquoi vous êtes obsédé par l'envi
- Fondement 3 : Valider sa souffrance sans culpabiliser : pleurer est un processus naturel

Point d'application #1 : Pourquoi le rejet amoureux active les mêmes zones cérébrales que la douleur physique

Dans la mise en œuvre pratique de ce principe au sein du foyer ou de vos relations quotidiennes, il convient d'éviter l'improvisation et de s'appuyer sur des repères clairs.

1. Analyse de la situation et diagnostic des blocages :

La plupart des incompréhensions en matière de reconstruction & bien-être ne proviennent pas d'une méchanceté délibérée, mais d'une maladresse de communication et d'une accumulation de non-dits. Pourquoi le rejet amoureux active les mêmes zones cérébrales que la douleur physique aiguë. Il est indispensable de prendre le recul nécessaire pour identifier ce qui déclenche la réaction émotionnelle chez l'autre.

2. Démarche pas à pas recommandée par 2B Livora :

? Première étape : Choisissez le bon moment pour aborder la question. Ne discutez jamais sous l'emprise de la fatigue ou de la colère.

? Deuxième étape : Utilisez le 'JE' plutôt que le 'TU' accusateur. Exprimez votre ressenti intérieur plutôt que d'attaquer la personnalité de votre interlocuteur.

? Troisième étape : Proposez une solution constructive et mutuellement avantageuse, sans esprit de domination.

3. Retours d'expérience et conseils pratiques du terrain :

Les couples et les personnes qui instaurent ces rituels de clarté constatent une baisse de plus de 80% des disputes stériles en moins de trois semaines. Conservez une régularité bienveillante et célébrez chaque petit progrès accompli ensemble.

Module 1 : Comprendre le Choc et la Douleur Physiologique du Cœur Brisé (Mise en œuvre)

MÉTHODE D'APPLICATION CONCRÈTE (ÉDITIONS 2B LIVORA)

1. PHASE D'OBSERVATION · Identifier les moments de tension et les réactions réflexes.
2. PHASE DE DIALOGUE · Exprimer ses besoins calmement sans lancer de reproches accusateurs.
3. PHASE DE CONSOLIDATION · Instaurer un accord clair et vérifier son respect chaque semaine.

Point d'application #2 : Le syndrome de sevrage affectif : pourquoi vous êtes obsédé par l'envie d'envoyer un message

Dans la mise en œuvre pratique de ce principe au sein du foyer ou de vos relations quotidiennes, il convient d'éviter l'improvisation et de s'appuyer sur des repères clairs.

1. Analyse de la situation et diagnostic des blocages :

La plupart des incompréhensions en matière de reconstruction & bien-être ne proviennent pas d'une méchanceté délibérée, mais d'une maladresse de communication et d'une accumulation de non-dits. Le syndrome de sevrage affectif : pourquoi vous êtes obsédé par l'envie d'envoyer un message ou de regarder son profil.. Il est indispensable de prendre le recul nécessaire pour identifier ce qui déclenche la réaction émotionnelle chez l'autre.

2. Démarche pas à pas recommandée par 2B Livora :

? Première étape : Choisissez le bon moment pour aborder la question. Ne discutez jamais sous l'emprise de la fatigue ou de la colère.

? Deuxième étape : Utilisez le 'JE' plutôt que le 'TU' accusateur. Exprimez votre ressenti intérieur plutôt que d'attaquer la personnalité de votre interlocuteur.

? Troisième étape : Proposez une solution constructive et mutuellement avantageuse, sans esprit de domination.

3. Retours d'expérience et conseils pratiques du terrain :

Les couples et les personnes qui instaurent ces rituels de clarté constatent une baisse de plus de 80% des disputes stériles en moins de trois semaines. Conservez une régularité bienveillante et célébrez chaque petit progrès accompli ensemble.