

Recréer l'intimité avec votre ex rapidement

Vous avez senti comment votre ex vous échappait, comment cette personne avec qui vous aviez jadis une complicité parfaite devenait peu à peu parfaitement étrangère. Aujourd'hui, il semble impossible de vous rapprocher, et pourtant, il y a un moyen très simple de le faire. C'est un moyen qui n'est que très rarement utilisé, car il demande énormément de courage. Mais il peut rétablir avec votre ex un lien plus fort que tout ce que vous avez connu.

Le secret qui attirera l'attention de votre ex et créera une connexion immédiate

Il s'agit simplement de montrer ce que vous ressentez, d'une manière tellement directe qu'elle va à l'encontre de toute notre éducation. Voyons cela un peu plus en détail.

Imaginez que votre ex ait promis de vous appeler et ne le fasse pas. Que ressentez-vous ? Vous avez l'impression que vous n'êtes pas digne de son intérêt.

Mais, quand vous reparlez avec votre ex, vous ne lui dites pas cela. Vous lui dites : « Tiens, tu avais dit que tu appellerais à telle heure, qu'est-ce qui s'est passé ? ». Ou, si vous avez vraiment passé un sale moment : « T'étais censé(e) appeler tout à l'heure, je n'ai pas envie de parler avec toi ».

Montrer ce que vous ressentez, ce serait simplement dire à votre ex : « Quand tu n'as pas appelé, j'ai eu l'impression que je n'étais pas digne de ton intérêt ».

Vous sentez-vous capable de faire cela ?

Se montrer tel(le) qu'on est, ça fait très peur

Probablement pas. Imaginez-vous en train de dire cette phrase à votre ex. Très probablement, votre réaction à cette pensée est :

- J'aurais l'air ridicule.
- Ça fait vraiment gamin.
- Qu'est-ce que mon ex va penser de moi ? Que je suis horriblement fragile.

Toutes ces réactions indiquent une chose : vous avez peur. Peur de ce que votre ex va penser. Peur de vous montrer vraiment tel(le) que vous êtes. Car après tout, quelle importance cela aurait-il que vous ayez l'air gamin ou ridicule, si vous étiez à l'aise avec ce que vous ressentez vraiment ? Quant à être fragile, oui, vous l'êtes, et alors ?

Ce petit exercice montre que, alors même que vous souhaitez récupérer votre ex, vous-même êtes en train de dresser des barrières qui ne favorisent ni la communication ni la confiance.

Maintenant, analysons ce qui se passerait si vous exprimiez vraiment vos sentiments.

Se montrer tel(le) qu'on est, c'est extrêmement puissant

Supposons que vous ignorez cette petite voix qui vous parle de ridicule et de gamineries et que vous dites à votre ex exactement cela : « Quand tu n'as pas appelé, j'ai eu l'impression que je n'étais pas digne de ton intérêt ». Que croyez-vous qu'il se passe ?

D'abord, votre ex va être surpris(e). Vous lui avez montré un sentiment très intime, et sa réaction naturelle va être de prendre très au sérieux ce que vous dites.

Ensuite, vous faites passer un message très clair sans être agressif(ve). Cette confession vous fait peur car elle transmet votre mal-être et votre vulnérabilité. Mais avez-vous pensé à tout ce qu'elle n'indique pas ?

- Vous ne rendez pas votre ex responsable de votre mal-être
- Vous ne demandez pas à votre ex de changer
- Vous ne prétendez pas savoir ce qu'il ou elle ressent pour vous
- Vous ne dites pas que ce soit un problème permanent

Toutes les autres phrases que vous auriez pu utiliser pour masquer votre véritable ressenti (« pourquoi tu n'as pas appelé ? », « tu ne m'aimes pas », « tu ne tiens pas tes promesses ») remettent en question votre ex d'une manière ou d'une autre. Elles sont à la fois plus agressives et moins sincères. En disant simplement ce que vous ressentez, vous allez dissoudre une grande partie des tensions qui existent entre votre ex et vous.

Enfin, le sentiment que vous exprimez est quelque chose de tellement humain que votre ex va certainement le comprendre, car cela résonnera au plus profond de lui ou d'elle. Et en comprenant votre ressenti, votre ex va se sentir proche de vous et aura probablement envie de faire en sorte que vous vous sentiez bien. Vous avez toutes les chances de recevoir une réponse du style : « mais tu sais que tu es digne de mon intérêt et que je tiens à toi, même si je n'appelle pas toujours quand j'ai promis ».

Conclusion

En exprimant véritablement ce que vous ressentez, vous ferez passer à votre ex un message très fort sur ce que vous voulez, tout en créant un contexte de confiance et d'ouverture au lieu des accusations et des pressions. Votre relation deviendra à la fois beaucoup plus proche et beaucoup plus paisible. Si vous l'appliquez correctement, cette technique aura des effets immédiats et profonds. Bon courage !

Anahí Castro

Si vous souhaitez que je vous aide à reconstruire votre vie amoureuse, contactez-moi !

Site : <http://anahicastro.com>

Ebook : [Les secrets d'un couple heureux](#)

Consultations : <http://anahicastro.com/consultations>

Contact : <http://anahicastro.com/contact> ou info@anahicastro.com