



Comment survivre à une rupture ?

1. **Accepter la douleur** : C'est normal d'avoir mal suite à une rupture. On t'encourage à vivre tes émotions sainement.
2. **Reconnecter avec soi** : Fais des activités qui te font du bien et que tu as peut-être délaissées lors de ta relation.
3. **Passer du temps avec ses proches** : Ça fait du bien d'être entouré de personnes sur qui on peut compter et qui sont là pour nous supporter.
4. **Prendre le temps qu'il faut** : Personne ne guérit à la même vitesse. Suis ton rythme et sois à l'écoute de tes besoins.