



## PRÉCIEUSES PEURS...

### Le rejet... L'infidélité...

Tu ne les supportes pas...  
Tu en as trop souffert jadis,  
dans ton histoire familiale et amoureuse...

### Alors tu as peur...

Tous les retards ou les silences de l'autre,  
tu les interprètes à travers ta peur et ta méfiance :  
« Et s'il ne voulait plus de moi ? »  
« Et s'il me trompait ? »

Et tu questionnes ton partenaire...  
Tu cherches sans relâche, car tu as besoin de savoir...

Ton amour aimait veiller sur lui...  
Ta peur te conduit à le surveiller...  
**Et la peur peut tuer l'amour...**

Cette peur et cette méfiance ne viennent pas de lui,  
mais de ta propre histoire...  
Tu regardes ton/ta partenaire  
à travers les lunettes déformantes de ton histoire blessée....

Ce n'est plus lui ou elle que tu vois...  
Tu vois tes projections sur lui, sur elle,  
en portant sur lui le regard triste et inquiet  
de tes blessures d'enfance  
ou de tes échecs amoureux précédents...

### Et si tu prenais momentanément de la distance ?

Pas forcément avec lui ou elle, mais avec ta manière de le regarder...  
Pour lâcher ta posture de surveillance...

### Pour lâcher l'autre et te recentrer sur toi...

Pour explorer tes peurs et leurs origines...  
Pour dénouer les nœuds qu'elles ont laissés en toi...  
Pour laver ton regard obscurci par tes blessures...

### Comment faire me demandes-tu ?

**Accueille tes peurs, mais sans t'y noyer...**  
Regarde-les en face, sans te laisser envahir...  
Et cherche, au travers de ces peurs,  
ce qui est si précieux et qu'elles veulent protéger...

### Peur d'être rejeté ?

Ce n'est que l'envers de **ton besoin  
d'être accueilli tel que tu es, d'être aimé sans condition...**  
C'est peut-être aussi le signe  
de ta difficulté à **t'aimer toi-même...**

### Peur de l'infidélité ?

Ce n'est que l'envers de **ton besoin  
d'un amour merveilleux et sans condition,**  
d'une complicité et d'un don réciproque sans ombre...  
C'est peut-être aussi le signe  
de ton besoin d'être toujours plus **fidèle à tes valeurs...**

### Oui tes peurs ne sont que la face obscure de tes besoins et de tes désirs,

de tes valeurs précieuses et non négociables :  
tu veux être aimée telle que tu es, sans condition,  
tu veux aimer dans la confiance totale.

Alors remercie tes peurs  
de t'avoir conduit jusqu'à tes précieuses valeurs...  
**Et reconnecte-toi à tes valeurs !**



*Tu avais peur d'être rejeté ?*

Lâche les reproches que tu te fais  
et la culpabilité où tu te rejettes toi-même...

Et reconnecte-toi à toi-même :

Accueille-toi telle que tu es...

Apprends à t'aimer toi-même...

**Nomme tes ressources, apprivoise tes loups...**

Prends les moyens de changer ce qui ne te convient pas  
et de réparer tes éventuelles erreurs...

*Tu avais peur d'être rejeté ?*

Lâche sans règlement de compte  
celles et ceux qui veulent se servir de toi à leur seul profit...

**Vas à la rencontre de personnes de confiance,**

de celles et ceux qui savent t'écouter  
et t'accueillir tel que tu es...

*Tu avais peur de l'infidélité ?*

Lâche tes compromissions avec ce qui atteint tes valeurs...

Lâche tes fuites et tes silences :

sous prétexte de préserver la relation, ils t'intoxiquent...

Et reconnecte-toi à toi-même,

**fidèle indéfectiblement à tes valeurs...**

Investis ton énergie dans ce divin que tu portes en toi  
plutôt que de la perdre dans la rancœur sur l'autre...

**Ose dire non à ce qui te détruit**

**pour pouvoir dire oui à tes choix,** à tes espoirs, à tes projets...

*Tu avais peur de l'infidélité ?*

Lâche celles et ceux qui te laisseront toujours insatisfait  
parce que leurs valeurs ne s'harmonisent pas avec les tiennes...

Lâche tes illusions que ton amour pourrait les transformer,  
car personne ne peut changer l'autre à la force du poignet...

Et reconnecte à toi à ton besoin de fidélité...

Investis ton énergie pour la construire

avec des personnes qui ont la même exigence...



**Apprends à construire ta fidélité**

au fil de l'amour partagé,  
au fil des bonheurs dégustés et des épreuves traversées,  
au fil des erreurs et des tensions réparés jusqu'au pardon...

*Tes peurs ne t'envahissent plus...*

Elles ne reviennent que **comme un signal**

**t'invitant à te reconnecter à toi-même,**

à te réaccorder à l'autre,

et à traverser les imprévus de la vie

en réajustant sans cesse ta fidélité à toi et à l'autre...

La fidélité absolue est un idéal jamais définitivement atteint...

**L'amour merveilleux que tu vis est le chemin de la fidélité...**

Et le bonheur n'est pas à fin de ce chemin...

*Le bonheur est le chemin !*

Marc THOMAS,

Consultant formateur en compétences relationnelles

Juillet 2019

*Ce texte est écrit dans l'esprit du livre :*

**Au cœur de soi**

par Marc THOMAS et Patricia LEBON. La Réunion. 2018

à commander a [mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)

Voir : <http://competences-relationnelles.com/le-livre-au-coeur-de-soi/>