

*Je me sens victime de moi-même, mes histoires d'amour sont à répétition, inlassablement je revis la souffrance et la sensation de rejet. J'ai vis à vis des hommes une demande impossible, ils me traitent comme quantité négligeable, et pourtant j'attends...Je ne parviens pas à sortir de ce scénario...*

Vous avez déjà dû beaucoup vous questionner sur vous-même pour en parler avec une telle lucidité. Ne soyez pas trop dure avec vous-même. Si vous vivez souvent une sensation de rejet, vous avez probablement un grand besoin d'amour et de reconnaissance. Si vous ne trouvez pas à satisfaire ces besoins dans vos relations amoureuses, vous avez là une opportunité pour mieux comprendre ce qui souffre en vous et apprendre à en prendre soin au mieux. Il semble que vous ayez pris conscience qu'il y a, dans vos histoires d'amour, une forme de répétition de quelque chose de connu, cette souffrance qui s'éveille en vous ne vous est pas étrangère. C'est le moment d'en découvrir la source. Une demande impossible vous dites, qu'est-ce qui a été impossible à recevoir de vos parents ? Ces scénarios sont un peu comme des formatages ils sont inscrits depuis l'enfance et il faut pouvoir réinstaller une nouvelle façon de percevoir l'amour, si l'on veut ne plus avoir à les subir. Aujourd'hui, vous espérez qu'une personne extérieure, un amoureux, répare vos manques d'enfant. Et vous dites que vous n'êtes pas respectée, donc pas à la mesure de votre valeur. En vous positionnant avec des besoins principaux d'enfant, vous vous glissez dans un état de dépendance à l'autre. Sans doute vous sentez-vous soumise, dans l'incapacité de réagir et de vous affirmer.. .sentez-vous une colère réprimée, là juste dessous ? C'est l'énergie de cette colère qui peut vous donner la force de vous libérer et de vous affirmer positivement. Vous passez votre temps à espérer ... et si vous vous concentriez sur vos besoins en cherchant à vous faire du bien ? Quand vous arriverez à vous respecter vous-même, à vous occuper de vos besoins désolés qui attendent d'être aimés surtout par vous, vous pourrez plus clairement discerner ce qui est acceptable et bon pour vous.

Florence Loos, psychosexologue  
[florence.loos@skynet.be](mailto:florence.loos@skynet.be)

