

## Se choisir sans se couper des autres

Ce document propose une réflexion et un accompagnement autour de la capacité à se choisir tout en restant en lien avec les autres. Il s'adresse aux personnes qui ressentent le besoin de poser des limites, de s'affirmer ou de se respecter davantage, sans rompre les relations.

### 1. Comprendre ce que signifie se choisir

Se choisir, c'est reconnaître ses besoins, ses limites et son rythme. Cela ne signifie pas devenir égoïste ou se couper des autres, mais apprendre à se respecter pour construire des relations plus justes et équilibrées.

### 2. Les confusions fréquentes

Beaucoup de personnes associent le fait de se choisir à la peur de blesser, de décevoir ou d'être rejetées. Cette confusion peut conduire à des schémas de sacrifice, d'adaptation excessive ou de culpabilité.

### 3. Les signes d'un déséquilibre

- difficulté à dire non
- fatigue émotionnelle
- sentiment de ne pas être respecté(e)
- colère rentrée ou frustration
- impression de s'oublier dans la relation

### 4. Retrouver une juste place relationnelle

Se choisir implique de revenir à soi avant d'entrer en relation. Cela permet de sortir des liens basés sur la peur ou l'obligation, pour aller vers des relations fondées sur le respect mutuel.

### 5. Pratique de recentrage

Prenez un moment de calme. Portez votre attention sur votre respiration. Demandez-vous intérieurement : « De quoi ai-je besoin en ce moment ? » Accueillez la réponse sans la juger.

Visualisez un cercle autour de vous représentant votre espace personnel. Ce cercle est souple : il protège sans enfermer.

### 6. Acte symbolique de positionnement

Prenez deux objets. L'un représente vous, l'autre les relations importantes. Disposez-les devant vous à la distance qui vous semble juste.

Dites intérieurement :

« Je me choisis et je reste en lien. »

Ajustez la distance jusqu'à ressentir un apaisement.

## **7. Intégration**

Observez comment cette nouvelle posture influence vos relations. Se choisir est un chemin progressif qui s'affine avec la pratique et la conscience.

## **8. Conclusion**

Se choisir sans se couper des autres permet de créer des relations plus vraies, plus libres et plus respectueuses. C'est un chemin vers l'authenticité relationnelle.