

# Se choisir sans se couper des autres

Retrouver sa juste place dans la relation

Il existe un moment sur le chemin où l'on ressent le besoin de revenir vers soi.

Non pas pour s'éloigner des autres. Non pas pour rompre les liens.

Mais simplement pour cesser de s'abandonner.

Pendant longtemps, beaucoup d'entre nous ont appris à s'adapter, à faire passer les besoins des autres avant les leurs, à maintenir l'harmonie coûte que coûte, parfois jusqu'à oublier ce qui est vivant à l'intérieur.

Se choisir est alors souvent perçu comme quelque chose de difficile, voire de dangereux. Comme si prendre soin de soi signifiait forcément décevoir quelqu'un. Comme s'il fallait choisir entre soi et les autres. Pourtant, il existe un autre chemin.

Un chemin où l'on peut rester relié tout en étant profondément soi-même.

Quand se choisir semble impossible

Certaines histoires familiales nous enseignent très tôt que l'amour se mérite.

Qu'il faut être sage. Compréhensif. Disponible. Fort. Gentil. Serviabile.

Parfois même que notre rôle est de porter les autres, de les protéger ou de réparer ce qui souffre autour de nous. Peu à peu, nous pouvons développer la croyance que nos besoins passent après ceux des autres. Que dire non est dangereux. Que poser une limite est égoïste. Que prendre sa place risque de provoquer le rejet ou l'abandon.

Ces mécanismes ne sont pas des défauts.

Ils sont souvent des stratégies d'adaptation construites très tôt pour préserver le lien.

Les signes que l'on s'éloigne de soi

Lorsque nous nous coupons de nos propres besoins, certains signaux apparaissent progressivement. Une fatigue qui ne passe pas. Une sensation d'être constamment sollicité.

La difficulté à dire non. L'impression de donner beaucoup et de recevoir peu.

Des frustrations silencieuses. Une colère que l'on n'ose pas exprimer. Un sentiment diffus d'être invisible ou incompris.

Parfois même la sensation de ne plus savoir ce que l'on désire réellement.

Ces manifestations sont souvent l'invitation à revenir vers soi.

Non pour se fermer au monde. Mais pour retrouver un équilibre intérieur.

Se choisir : une autre définition

Se choisir ne signifie pas devenir centré uniquement sur soi.

Se choisir, c'est s'écouter.

Reconnaître ce qui est juste pour soi dans l'instant.

Respecter ses limites. Honorer son rythme. Accueillir ses besoins sans les juger.

C'est comprendre que notre valeur ne dépend pas de notre capacité à satisfaire tout le monde.

Lorsque nous cessons de nous abandonner, nous devenons plus disponibles à des relations authentiques. Des relations où chacun peut exister pleinement.

## Les loyautés invisibles

Parfois, ce qui empêche de se choisir dépasse notre histoire personnelle. Certaines loyautés familiales inconscientes peuvent nous maintenir dans des schémas de sacrifice ou d'effacement. Nous pouvons rester fidèles à une mère qui s'est toujours oubliée. À une grand-mère qui a porté tout le monde. À une lignée de femmes qui ont appris à survivre plutôt qu'à recevoir.

Ou à des hommes qui n'ont jamais eu le droit de montrer leur vulnérabilité. Sans le vouloir, nous reproduisons alors ce qui a été vécu avant nous. Mettre de la conscience sur ces loyautés permet peu à peu de s'en libérer. Non pas en rejetant ceux qui nous ont précédés. Mais en honorant leur histoire tout en choisissant un chemin différent.

### Retrouver sa juste place

Avant de chercher à être en lien avec les autres, il est parfois nécessaire de revenir à soi. De ressentir ce qui est vivant à l'intérieur. De reconnaître ce qui est juste. Lorsque nous sommes reliés à nous-mêmes, les relations deviennent plus simples. Nous n'avons plus besoin de nous suradapter. Ni de nous effacer. Ni de nous imposer. Nous pouvons simplement être. La juste place n'est ni au-dessus ni en dessous. Elle est dans l'équilibre. Dans la rencontre. Dans le respect mutuel.

### Pratique de recentrage

Installez-vous dans un endroit calme. Fermez doucement les yeux. Portez votre attention sur votre respiration. Laissez votre souffle ralentir naturellement. Puis demandez-vous intérieurement : « De quoi ai-je besoin aujourd'hui ? » Ne cherchez pas de réponse mentale. Laissez simplement émerger ce qui se présente. Une sensation. Une image. Un mot. Une émotion. Accueillez-la avec douceur. Imaginez ensuite autour de vous un cercle de lumière. Un espace sacré qui représente votre territoire intérieur. Ce cercle ne vous sépare pas des autres. Il vous rappelle simplement où vous commencez. Et où vous avez le droit d'exister pleinement.

### Acte symbolique

Prenez deux pierres ou deux objets. L'un vous représente. L'autre représente une relation importante dans votre vie. Déposez-les devant vous. Observez la distance qui les sépare. Puis écoutez votre ressenti. Cette distance est-elle juste ? Avez-vous besoin de rapprocher les objets ? De les éloigner légèrement ? Laissez votre intuition guider le mouvement.

Lorsque la position semble juste, prenez quelques instants pour ressentir ce qui se passe à l'intérieur. Puis dites doucement :  
« Je me choisis. » « Je respecte mes besoins. » « Je reste en lien sans m'abandonner. »  
« J'ai le droit d'exister pleinement dans la relation. »

## Les loyautés invisibles

Parfois, ce qui empêche de se choisir dépasse notre histoire personnelle. Certaines loyautés familiales inconscientes peuvent nous maintenir dans des schémas de sacrifice ou d'effacement. Nous pouvons rester fidèles à une mère qui s'est toujours oubliée.

À une grand-mère qui a porté tout le monde. À une lignée de femmes qui ont appris à survivre plutôt qu'à recevoir.

Ou à des hommes qui n'ont jamais eu le droit de montrer leur vulnérabilité. Sans le vouloir, nous reproduisons alors ce qui a été vécu avant nous. Mettre de la conscience sur ces loyautés permet peu à peu de s'en libérer. Non pas en rejetant ceux qui nous ont précédés. Mais en honorant leur histoire tout en choisissant un chemin différent.

### Retrouver sa juste place

Avant de chercher à être en lien avec les autres, il est parfois nécessaire de revenir à soi. De ressentir ce qui est vivant à l'intérieur. De reconnaître ce qui est juste. Lorsque nous sommes reliés à nous-mêmes, les relations deviennent plus simples. Nous n'avons plus besoin de nous suradapter. Ni de nous effacer. Ni de nous imposer. Nous pouvons simplement être. La juste place n'est ni au-dessus ni en dessous. Elle est dans l'équilibre. Dans la rencontre. Dans le respect mutuel.


### Pratique de recentrage

Installez-vous dans un endroit calme. Fermez doucement les yeux. Portez votre attention sur votre respiration. Laissez votre souffle ralentir naturellement. Puis demandez-vous intérieurement : « De quoi ai-je besoin aujourd'hui ? » Ne cherchez pas de réponse mentale. Laissez simplement émerger ce qui se présente. Une sensation. Une image. Un mot. Une émotion. Accueillez-la avec douceur. Imaginez ensuite autour de vous un cercle de lumière. n espace sacré qui représente votre territoire intérieur. Ce cercle ne vous sépare pas des autres. Il vous rappelle simplement où vous commencez. Et où vous avez le droit d'exister pleinement.

### Acte symbolique

Prenez deux pierres ou deux objets. L'un vous représente. L'autre représente une relation importante dans votre vie. Déposez-les devant vous. Observez la distance qui les sépare. Puis écoutez votre ressenti. Cette distance est-elle juste ? Avez-vous besoin de rapprocher les objets ? De les éloigner légèrement ? Laissez votre intuition guider le mouvement.

Lorsque la position semble juste, prenez quelques instants pour ressentir ce qui se passe à l'intérieur. Puis dites doucement :  
« Je me choisis. » « Je respecte mes besoins. » « Je reste en lien sans m'abandonner. »  
« J'ai le droit d'exister pleinement dans la relation. »



## Intégration

Se choisir n'est pas un acte unique. C'est un chemin. Un apprentissage quotidien.

Chaque fois que vous écoutez votre ressenti.  
Chaque fois que vous posez une limite juste.  
Chaque fois que vous osez être vrai.

Vous vous rapprochez un peu plus de vous-même.  
Et paradoxalement, vous devenez également plus disponible à des liens authentiques.

## Conclusion

Se choisir sans se couper des autres est un chemin de réconciliation.

Une rencontre entre l'amour de soi et l'amour de l'autre.  
Une manière de sortir du sacrifice sans tomber dans le rejet.  
Une invitation à créer des relations plus libres, plus conscientes et plus respectueuses.  
Car lorsque nous prenons enfin notre juste place, nous n'avons plus besoin de nous effacer pour être aimés.

Nous pouvons simplement être nous-mêmes.  
Et cela suffit.