

De la peur du rejet à la *sécurité intérieure*

**7 clés pour retrouver ta sécurité intérieure et
construire des relations plus sereines.**

*Un pas vers une relation
plus apaisée avec toi et les autres.*



Ce que ces 7 clés vont t'apporter

La peur du rejet peut apparaître dans toutes nos relations. Elle peut nous pousser à vouloir plaire, à éviter les conflits, à avoir du mal à dire non ou à douter de nous au moindre changement d'attitude.

À force de vouloir préserver nos relations, nous pouvons finir par nous oublier.

Ces 7 clés vont t'aider à mieux comprendre tes réactions, à retrouver ta place et à construire des relations dans lesquelles tu peux être toi-même.

01

Comprendre ta peur du rejet

La peur du rejet peut se construire lorsque, pendant longtemps, tu ne t'es pas sentie suffisamment écoutée, comprise ou reconnue dans tes émotions.

Tu as alors pu apprendre à être forte, sage ou à t'adapter pour être appréciée. Peu à peu, une croyance peut s'installer :

« Pour être aimée et acceptée, je dois m'adapter. »

Aujourd'hui, cette peur peut se réveiller face à une critique, un silence, une distance ou un désaccord. L'enjeu est d'apprendre à reconnaître ce qui se passe en toi, plutôt que de conclure immédiatement que tu as fait quelque chose de mal.

LA QUESTION À TE POSER

« Qu'est-ce que j'ai peur de perdre lorsque je me sens rejetée ? »

Reconnaître tes mécanismes de protection

Lorsque tu te sens menacée émotionnellement, tu peux réagir automatiquement pour te protéger.

COMBATTRE

Te mettre sur la défensive, attaquer ou chercher à contrôler la situation.

FUIR

Prendre tes distances ou éviter une situation avant de risquer d'être blessée.

SE FIGER

Ne plus savoir quoi dire ou comment réagir, puis y repenser plus tard.

SE SURADAPTER

Faire passer les attentes des autres avant tes besoins pour préserver la relation.

À RETENIR

Comprendre tes mécanismes te permet de commencer à choisir ta réponse au lieu de la subir.

03

Repérer quand tu t'oublies dans tes relations

La suradaptation peut facilement passer pour de la gentillesse ou de la générosité. La différence se trouve dans ce qui motive ton comportement.

FAMILLE

Tu peux éviter de poser certaines limites pour ne pas créer de conflit.

AMITIÉS

Tu peux être toujours disponible par peur de perdre la relation.

TRAVAIL

Tu peux accepter trop de choses pour ne pas décevoir ton responsable.

Être présente pour les autres est une qualité. Mais cela devient douloureux lorsque tu dois constamment t'oublier pour être appréciée.

« Est-ce vraiment ce que je veux, ou est-ce ma peur du rejet qui répond à ma place ? »

04

Apprendre à écouter tes besoins

Lorsque tu as longtemps été attentive aux besoins des autres, tu peux avoir perdu l'habitude d'écouter les tiens.

Commence par observer ce que tu ressens. La fatigue, l'agacement, l'inconfort ou l'envie de prendre de la distance peuvent t'indiquer qu'un besoin n'est pas respecté.

Avant de répondre ou de prendre une décision, prends quelques instants pour te demander :

« Qu'est-ce que je ressens ? De quoi ai-je besoin ? Qu'est-ce qui serait juste pour moi ? »

À RETENIR

Écouter tes besoins ne signifie pas devenir égoïste. Les besoins des autres comptent. Les tiens aussi.

05

Retrouver ton estime et ta confiance en toi

Lorsque ton estime dépend beaucoup du regard des autres, une critique ou un manque d'attention peut rapidement te faire douter de ta valeur.

ESTIME DE SOI

« J'ai de la valeur, même lorsque quelqu'un ne m'approuve pas. »

CONFIANCE EN SOI

« Je peux compter sur moi et respecter mes propres choix. »

Chaque fois que tu écoutes ton ressenti, que tu exprimes ton opinion ou que tu prends une décision qui te respecte, tu renforces cette confiance.

TON RITUEL

Chaque soir, demande-toi : « Qu'est-ce que j'ai fait aujourd'hui qui montre que je me suis respectée ? »

06

Poser tes limites sans culpabiliser

Dire non peut être difficile lorsque tu as peur de décevoir ou de perdre l'affection de quelqu'un.

Pourtant, poser une limite ne signifie pas rejeter l'autre. Cela signifie simplement exprimer ce qui est acceptable ou non pour toi.

« Je ne suis pas disponible. » — « Je ne suis pas d'accord. » — « Cette situation ne me convient pas. » — « J'ai besoin d'y réfléchir. »

Tu peux être bienveillante tout en restant ferme. Tu as le droit de poser une limite, même si elle ne plaît pas à tout le monde.

07

Construire des relations plus sereines

Lorsque tu as peur du rejet, tu peux passer beaucoup de temps à te demander ce que les autres pensent de toi.

Essaie progressivement de déplacer ton attention vers une autre question :

« Comment est-ce que je me sens, moi, dans cette relation ? »

Est-ce que tu peux être toi-même ? Exprimer ton opinion ? Dire non ? Te sentir écoutée et respectée ?

Une relation saine n'est pas une relation dans laquelle tout le monde est toujours d'accord. C'est une relation dans laquelle tu peux rester toi-même sans avoir à t'abandonner pour conserver ta place.

Ta sécurité intérieure commence *ici*.

Retrouver ta sécurité intérieure ne signifie pas ne plus jamais avoir peur d'être rejetée. Cela signifie apprendre à ne plus laisser cette peur décider à ta place.

Lorsque tu sens qu'elle revient, demande-toi : « Si je n'avais pas peur d'être rejetée, qu'est-ce que je choisirais pour moi ? »

Rappelle-toi que tu peux dire non sans rejeter l'autre, recevoir une critique sans perdre ta valeur, et prendre soin des autres sans t'oublier.

*Tu ne cherches plus seulement à être choisie.
Tu apprends aussi à te choisir.*

www.samirasaaid.com