

## 12 croyances qui abîment les relations

Notre esprit est souvent happé par des pensées négatives et des émotions inconfortables concernant nos relations avec autrui. Lorsque l'on est submergé par ces pensées et émotions, on adopte parfois des comportements destructeurs qui abîment les relations. Lorsque l'on parvient à identifier ces croyances qui abîment les relations, il devient possible de se distancier d'elles, afin d'agir de manière plus constructive et moins dommageable à la relation.

Je ne suis pas assez bien

Il/ elle n'est pas assez bien

Il/ elle le fait exprès

Il/ elle n'en a rien à faire de moi

Je n'y arriverai pas

Il/ elle me quittera



Je dois le/ la rendre heureux.se

Je suis supérieur.e à lui/ elle

Les relations ne servent à rien

Je ne peux pas lui faire confiance

Je ne suis pas en sécurité

J'ai besoin de son approbation

# Les croyances qui abîment les relations



## « **Je ne suis pas assez bien** »

C'est croire que l'on est inférieur.e à l'autre personne, indigne, pas aimable, stupide, nul.le, etc.

## « **Il/ elle n'est pas assez bien** »

C'est croire que l'autre personne n'est pas assez bien : problématique, indigne, stupide, etc.

## « **Il/ elle n'en a rien à faire de moi** »

C'est croire que les autres se fichent de nous, et ne peuvent pas ou ne veulent pas nous comprendre, nous soutenir, nous protéger ou prendre soin de nous.

## « **Il/ elle le fait exprès** »

C'est croire que les autres font volontairement des choses pour nous nous agacer, nous mettre mal à l'aise, nous blesser ou nous rendre la vie plus difficile.

## « **Il/ elle me quittera** »

C'est croire que les relations sont fragiles ou destinées à échouer, que les autres nous rejeteront ou nous abandonneront et qu'on finira seul.e.

## « **Je n'y arriverai pas** »

C'est croire que l'on ne peut pas faire les choses seul.e ou de façon indépendante, que l'on a besoin de quelqu'un pour nous aider, nous soutenir ou le faire pour nous/ avec nous.

## « **Je dois le/ la rendre heureux.se** »

C'est croire que l'on doit satisfaire les autres, les rendre heureux, se soumettre à leur volonté ou mettre leurs besoins avant les nôtres.

## « **Je suis supérieur.e à lui/ elle** »

C'est croire que l'on est supérieur.e aux autres à divers égards, que l'on a droit à un traitement spécial ou que l'on est exempté des mêmes règles qu'eux.

## « **Les relations ne servent à rien** »

C'est croire que les relations sont mauvaises, dénuées de sens, et ne causent que du mal.

## « **Je ne peux pas lui faire confiance** »

C'est croire que les autres sont peu fiables : dangereux, trompeurs, manipulateurs, etc. D'une manière ou d'une autre, ils nous blesseront, nous décevront, ou nous trahiront.

## « **Je ne suis pas en sécurité** »

C'est croire que les autres sont dangereux ou imprévisibles, et que l'on est en danger.

## « **J'ai besoin de son approbation** »

C'est croire que l'on doit obtenir l'approbation, des commentaires positifs, une reconnaissance ou des éloges des autres, même au prix de ne pas être fidèle à soi-même.