

Il existe des relations qui nourrissent.
Et puis il y a les autres...

Celles après lesquelles on a besoin :

- d'un café
- d'un canapé
- d'un plaid
- et parfois d'un exorcisme léger...
-

Celles où, dès que le téléphone vibre, le corps soupire avant même que le cerveau ait compris pourquoi.

Si tu vois très bien de quoi je parle, rassure-toi :
tu n'es ni faible, ni asocial(e), ni "pas assez bienveillant(e)".

Tu es juste fatigué(e).

Les relations qui épuisent ne sont pas toujours toxiques au sens spectaculaire.

Pas forcément de cris.

Pas forcément de drames.

Parfois même... des gens très gentils.

Mais après les avoir vus, quelque chose a disparu.

- Ton énergie.
- Ta clarté mentale.
- Ta joie simple.

C'est subtil.

Silencieux.

Un peu comme une application qui tourne en arrière-plan et qui vide la batterie sans prévenir.

Tu ne sais pas exactement quand ça s'est produit, mais tu te retrouves à 3 % alors que la journée ne fait que commencer.

Face à ces relations, on se pose souvent les mauvaises questions :

- « Est-ce que j'exagère ? »
- « Est-ce que je suis trop sensible ? »
- « Est-ce que je devrais faire un effort ? »
- « Est-ce normal d'avoir envie de fuir en souriant ? »

Spoiler :

si ton corps dit non pendant que ta tête dit oui, ce n'est pas un bug de caractère.

C'est une information.

Une relation saine peut être inconfortable parfois.

Mais elle ne t'aspire pas.

Elle ne te laisse pas vidé(e) comme un citron pressé avec beaucoup trop d'enthousiasme.

Imagine une chaise.

Elle a l'air correcte.

Elle est même jolie.

Mais quand tu t'assois, quelque chose cloche.

Ton dos se tend.

Tes épaules montent.

Tu changes de position toutes les trente secondes.

Est-ce que la chaise est mauvaise ?

Pas forcément.

Mais elle n'est pas faite pour toi.

Certaines relations, c'est exactement ça.

Elles vont très bien pour d'autres.

Mais ton corps, ton système nerveux, ton énergie...

n'y trouvent pas leur place.

Et non, tu n'as pas à te "réadapter" indéfiniment à une chaise bancale.

L'art délicat de ne pas sauver tout le monde...

Beaucoup de relations épuisantes tiennent grâce à une illusion tenace :

« Si je fais un peu plus d'efforts, ça ira mieux. »

- Un peu plus d'écoute...
- Un peu plus de patience...
- Un peu plus de compréhension.
- Un peu plus de toi.

Jusqu'au moment où il n'y a plus de "toi" à donner.

Petite piquêre philosophique (avec sourire) : tu n'es pas une centrale énergétique renouvelable.

Et ce n'est pas un manque d'amour que de reconnaître ses limites.
C'est une preuve de lucidité.

Déposer la responsabilité qui ne t'appartient pas...

Toutes les relations ne sont pas à réparer.
Certaines sont juste à réajuster.
D'autres à espacer.

Et parfois, oui... à poser délicatement sur une étagère.
Sans drame.
Sans méchanceté.
Sans grand discours intérieur de culpabilité (même si ton mental adore ça).

Préserver ton énergie n'est pas un acte égoïste.
C'est un acte de survie émotionnelle...et franchement, le monde a besoin de toi vivant(e), pas épuisé(e).

Conclusion (à lire en souriant) :

Si une relation t'épuise, ce n'est pas toujours parce qu'elle est "mauvaise".
Mais peut-être parce qu'elle te demande de ne plus être toi.

Alors aujourd'hui, tu peux te poser cette question simple :
« Est-ce que cette relation me ressource...ou est-ce qu'elle me coûte plus qu'elle ne m'apporte ? »

La réponse n'oblige à rien.
Elle éclaire.

Et parfois, ça suffit déjà
pour respirer un peu mieux.

Florence,
Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à devenir la meilleure version de vous-même !

« Si après avoir vu quelqu'un tu as besoin d'une sieste,
ce n'est pas de l'amour, c'est de la logistique. »



www.toutestpossible.be