

La peur de décevoir est rarement bruyante.
Elle ne crie pas.
Elle ne tape pas du poing.

Elle murmure.

Elle murmure avant de dire non.
Avant de poser une limite.
Avant de choisir pour soi.

Elle murmure :

- « Fais attention... »
- « Ne dérange pas... »
- « Ne sois pas trop... »
- « Ne déçois pas. »

Décevoir... qui exactement ?

La peur de décevoir n'est pas toujours liée à quelqu'un de précis.
Parfois, elle flotte.
Diffuse.
Générale.

On ne sait même plus très bien qui on risque de décevoir,
mais on adapte quand même :

- son ton
- ses choix
- ses besoins
- ses envies

Juste au cas où.

C'est une peur polie.
Bien élevée.
Qui sourit pendant qu'elle se tord un peu à l'intérieur.

Le contrat invisible...
Souvent, cette peur s'est installée tôt.
Quand être aimé passait par être sage.
Quand être accepté demandait d'être arrangeant.
Quand faire plaisir était plus sûr que s'affirmer.

Alors, sans le savoir, un contrat s'est signé :
« Je ferai attention à toi...si tu continues à m'aimer. »

Le problème, ce n'est pas l'attention à l'autre.
C'est l'oubli de soi dans l'équation.

La chaise trop petite (encore elle)...

Imagine que tu t'assoies sur une chaise un peu trop petite pour toi.
Tu peux tenir.
Un moment.

Tu t'ajustes.
Tu te fais discret(e).
Tu te contractes.

Mais à force, ce n'est pas la chaise qui s'élargit...c'est toi qui t'effaces.

La peur de décevoir fonctionne pareil :
elle te demande de rétrécir pour préserver le confort de l'autre.

Petite vérité (avec le sourire)...

Décevoir fait partie de la vie.
Même quand on est gentil(le).
Même quand on fait de son mieux.
Même quand on a mis des formes, des gants, et des smileys.

Tu peux être une personne formidable et quand même décevoir quelqu'un.

Pas parce que tu es insuffisant(e), mais parce que tu es différent(e).
Parce que tu as des limites.
Parce que tu es humain(e).

Décevoir n'est pas blesser...
Décevoir, ce n'est pas attaquer.
Ce n'est pas rejeter.
Ce n'est pas manquer de respect.

C'est parfois simplement :

- choisir autrement
- dire non
- ralentir
- ne pas répondre aux attentes implicites

La déception appartient à celui qui la ressent.
Elle n'est pas une faute à réparer à tout prix.

Conclusion (à déposer doucement) :

Si aujourd'hui tu ressens cette peur de décevoir, pose-toi cette question,
avec beaucoup de douceur :
« Et si, à force de ne pas vouloir décevoir les autres, je me décevais moi-même ? »

Tu n'as pas à choisir la rupture.
Ni la confrontation.
Ni le courage héroïque.

Parfois, il suffit d'un tout petit pas vers toi.
Un ajustement.
Un "non" timide mais sincère.

Décevoir l'autre n'est pas toujours évitable.
Te trahir, si.

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



« Si , à force de ne pas vouloir décevoir les autres, je me décevais moi-même?

www.toutestpossible.be