

## Pourquoi éviter le rejet ?

- ✓ Le rejet blesse autant celui qui l'exerce que celui qui le subit : Il crée des murs, de la rancœur et un sentiment d'injustice.
- ✓ Il coupe toute possibilité d'évolution : En rejetant, on refuse à la relation une chance de grandir et de s'améliorer.
- ✓ Il renforce la solitude intérieure : Même si l'on pense se protéger, on finit souvent par s'isoler et alimenter nos propres blessures.
- ✓ Il est souvent une réaction de défense plutôt qu'une véritable solution : Rejeter, c'est fuir un inconfort, mais cela ne règle rien en profondeur.

### Comment refuser le rejet ?

#### ◆ 1. Reconnaître son instinct de fuite

La première étape est de prendre conscience de notre tendance à rejeter lorsqu'une situation devient inconfortable. Se demander : "Suis-je en train de protéger mon cœur ou simplement d'éviter une émotion difficile ?"

#### ◆ 2. Apprendre à réguler ses émotions

Plutôt que de réagir sous l'impulsion de la colère ou de la déception, accorde-toi un temps de recul. Respire profondément et pose-toi cette question : "Qu'est-ce que je ressens vraiment ?"

### Un défi à relever aujourd'hui

Face à une situation qui te donne envie de rejeter, prends un instant de recul et demande-toi :

Est-ce qu'il me rejette ou est-ce moi qui ait ce sentiment ?

Pars du principe de ne plus rejeter en sachant que plus tu le feras et plus le faire te paraîtra anodin.

Le rejet n'est pas un acte, mais une manière de penser la relation.  
Souviens-toi que tes yeux sont trompeurs !