

Amour -Pourquoi être "trop gentil" finit par nous isoler.

On imagine souvent la gentillesse comme le ciment de nos relations. Pourtant, lorsqu'elle devient un mode de fonctionnement automatique où l'on donne sans jamais s'autoriser à recevoir, elle produit l'effet inverse : elle nous isole.

L'armure de la générosité

Être "celui qui aide" ou "celle qui comprend toujours tout" est parfois une protection. En restant uniquement dans le don, on garde le contrôle, mais on empêche l'autre de nous rejoindre là où nous sommes vraiment. On se retrouve alors seul(e) derrière cette armure de perfection, avec une sensation de déception ou de vide.

L'apport de la Gestalt

La thérapie nous apprend que la véritable rencontre nécessite de la vulnérabilité. Ce n'est pas une faiblesse, c'est la capacité à être touché par l'autre.

- **Savoir recevoir, c'est reconnaître que nous avons des besoins.**
- **Oser l'émotion, c'est permettre à la relation de devenir un échange fluide plutôt qu'un sens unique.**

C'est en acceptant de fissurer cette image de "gentillesse absolue" que l'on sort de l'isolement pour entrer dans un contact authentique. C'est ce chemin que je vous propose d'explorer ensemble.

J'aurais vraiment à coeur de vous éclairer pour vous aider à dénouer ses impasses, à embellir votre relation à vous-même et aux autres et surtout retrouver votre pulsion de vie: qui circule librement quand on ose enfin d'être soi.