

CONSEILS POUR SURMONTER LA PEUR DE L'AMOUR

Peur de souffrir, de s'engager, d'être abandonnée, de se sentir trahie, humiliée... le meilleur moyen de vaincre ses peurs en amour reste encore de les affronter.

Autant d'idées qui nous empêchent souvent de vivre de nouvelles expériences dans notre vie affective. Certaines personnes ont toujours en mémoire un, voire plusieurs souvenirs douloureux, réactivés dès qu'elles se mettent à éprouver des sentiments amoureux et qui sont un véritable frein à l'engagement.

Comprendre sa peur

Sachez identifier et comprendre les raisons pour lesquelles vous avez peur d'être aimée ou de tomber amoureuse. La première étape consiste à trouver ce qui vous empêche d'avancer.

Pensez à vos relations antérieures

Faites-vous partie de celles qui ont peur d'aimer, parce que l'amour vous a souffrir ? Pour surmonter cette peur, il va falloir pourtant ressasser certains (mauvais) souvenirs et repenser à des relations antérieures. Vous vous souvenez peut-être avoir rencontré des problèmes au cours de l'une de ces relations, en particulier avec un amour de jeunesse ? Si vous vous êtes séparés, quelle était la raison de votre rupture ?

Peur d'être aimée ou d'être blessée ?

Nombreuses sont les personnes, qui au fond d'elles-mêmes, veulent connaître l'amour, mais sont terrorisées à l'idée de prendre le risque d'aimer. À cette peur s'ajoute également celle d'être blessée, de blesser quelqu'un ou encore la peur de s'engager.

Êtes-vous (vraiment) digne d'être aimée ?

Peur de se livrer, embarras à l'idée d'avouer ses sentiments... Certaines personnes ont du mal à exprimer leur amour parce qu'elles estiment qu'elles ne sont pas assez dignes d'être aimées. Bien souvent, le manque affectif ou le rejet sont à l'origine de cette impression de ne pas être digne d'être aimé.

Transformer le négatif en positif

Les pensées négatives sont parfois douloureuses et souvent, elles conditionnent nos comportements dans la vie comme en amour. Elles nous empêchent d'aimer ou d'être aimé. On pense souvent que ce sont ces idées négatives ou celles de notre conjoint qui sont à l'origine de tous les maux au sein du couple. Lorsqu'une idée négative vous traverse l'esprit, il vous suffit juste de détourner votre attention pour prendre conscience de cette pensée et des sentiments qui vous habitent. Résister à l'envie de vous juger vous aidera à changer votre mentalité et atténuera peu à peu votre peur d'aimer ou d'être aimé. La prochaine fois qu'une pensée négative s'immiscera dans votre esprit, essayez de la transformer en une pensée positive.

Reprendre progressivement confiance en soi

Grâce à des techniques simples comme l'auto-persuasion ou la visualisation, les pensées positives peuvent vous aider à mieux gérer vos appréhensions et vos craintes, notamment en amour. Chaque jour, prenez quelques instants pour vous mirer et reprendre progressivement confiance en vous. Dites-vous même quelque chose de positif à propos de l'amour. Par

exemple, que vous croyez en l'amour, que vous aimeriez croire en l'amour ou encore que l'amour est un sentiment merveilleux, vous allez bien finir par trouver l'âme sœur !

Essayez d'être (plus) vulnérable

Aimer, c'est aussi accepter d'être vulnérable. Les personnes qui ont du mal à ouvrir leur cœur se montrent souvent méfiantes dans une relation. Si vous voulez surmonter cette peur en amour, il va falloir briser la glace et être vulnérable avec votre compagnon ou futur compagnon. Cela peut sembler effrayant au premier abord mais c'est une étape obligatoire pour devenir plus à l'aise en amour.

Sans amour, la vie ne vaut pas la peine d'être vécue

Surmonter ces peurs en amour ne se fera pas du jour au lendemain. Alors soyez persévérante et patiente. Les blessures sentimentales sont inévitables, cela fait partie du jeu. Mais ne vous résignez pas parce que le véritable amour vaut la peine d'être vécu.