

VAINCRE LA PEUR DE L'ABANDON

Dans cet article, j'examine en profondeur la cause et les conséquences de la peur de l'abandon et la façon de surmonter cette peur afin de mener à nouveau des relations saines.

Qu'est-ce que la peur de l'abandon ?

Beaucoup de gens grandissent avec la peur de l'abandon. Certains sont constamment victimes de ces peurs tout au long de leur vie. Ils craignent d'être rejetés par leurs pairs, leurs partenaires, leurs collègues, des cercles sociaux entiers. Pour beaucoup d'autres, ces craintes ne sont pas pleinement prises en compte tant qu'ils ne nouent pas une relation amoureuse. Les choses se déroulent sans heurts et tout à coup, ils se sentent submergés par l'insécurité et craignent que leur partenaire se distancie, ne les ignore ou ne les quitte.

Tout le monde ressent cette peur à différents niveaux. La plupart d'entre nous peuvent avoir un sentiment d'anxiété accrue face aux idées de rejet. Nous pouvons être choqués par n'importe quoi, d'un premier rendez-vous distant à un partenaire de longue date qui semble distrait ou indisponible. Dans des cas extrêmes, les personnes peuvent être confrontées à «l'autophobie», une peur écrasante d'être seul ou isolé, dans laquelle elles se perçoivent comme ignorées ou négligées, même lorsqu'elles sont avec une autre personne. Elles peuvent également éprouver une peur de l'abandon, qui se caractérise par une extrême dépendance vis-à-vis des autres.

Les signes de la peur d'abandon

Les personnes qui craignent d'être abandonnées peuvent avoir divers comportements. Bon nombre de ces comportements sont destructeurs pour les relations, aussi la peur de l'abandon devrait-elle être reconnue et traitée de manière appropriée dans l'intérêt de la relation et des deux personnes impliquées .

Vous trouverez ci-dessous quelques signes de peur de l'abandon:

- Se sentir jaloux
- Percevoir les personnes du sexe opposé comme une menace pour sa relation.
- Trop donner ou aller trop loin dans la relation.
- Avoir des pensées négatives au sujet de son partenaire
- Exiger des choses irréalistes du partenaire
- Avoir de la difficulté à faire complètement confiance à son partenaire
- Examiner les défauts du partenaire plutôt que les attributs positifs
- Avoir du mal à être seul si une relation se termine et rechercher toujours la relation suivante ou une autre personne pour remplacer celle qui a été perdue
- Avoir du ressentiment si le partenaire fait des activités
- Avoir une faible estime de soi / confiance en soi.
- Mettre fin à une relation avant que le partenaire puisse le faire afin d'avoir le contrôle de l'abandon potentiel.
- Rester dans des relations malsaines ou abusives à cause de la peur d'être abandonné ou seul.

- Se sentir jaloux des relations platoniques du partenaire, par exemple avec des collègues de travail.
- Contrôler le partenaire, surtout quand il s'agit de son temps et de ses interactions avec les autres.
- Sur-analyser régulièrement la relation en s'attardant souvent sur les aspects négatifs ou les problèmes plutôt que sur les qualités du partenaire et de la relation.
- Poursuivre des relations avec des personnes émotionnellement indisponibles.
- Tromper son partenaire.

Comment gérer la peur de l'abandon ?

Beaucoup de gens ont peur de l'abandon, souvent parce qu'elles ont été abandonnées plus tôt dans leur vie. Ce peut être une relation antérieure, ou trouver son origine dans l'enfance. L'abandon dans l'enfance, par exemple, si un parent ou les deux parents ne participent pas à l'éducation, peut causer des problèmes psychologiques profonds.

La clé est de reconnaître que la peur de l'abandon existe. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils pour gérer votre peur de l'abandon.

1. Reconnaître que l'on est digne d'amour

La bataille émotionnelle sous-jacente des personnes qui craignent l'abandon est le sentiment qu'elles ne méritent pas d'amour. Leur peur de l'abandon provient probablement de l'abandon qui s'est produit pendant l'enfance.

Parce qu'une personne à laquelle on était attaché nous a quitté (pour une raison quelconque), nous sommes ensuite convaincus de ne pas avoir été pleinement aimé. Le cerveau d'un enfant pense alors: «s'il / elle m'aimait, il/elle ne me quitterait pas». Bien que ce ne soit probablement pas la vérité, c'est ainsi que fonctionne l'esprit plus simpliste d'un enfant.

Au fil du temps, on commence à se demander ce qui nous a rendu inappréciable. N'étais-je pas assez joli? N'étais-je pas assez intelligent? N'étais-je pas assez bon ? Ces pensées peuvent s'enraciner et se perpétuer à l'âge adulte. Le résultat est un adulte qui a toujours le sentiment qu'il y a quelque chose en lui qui ne le rend pas digne d'être aimé complètement et véritablement.

On croit souvent (inconsciemment) qu'une fois dans une relation, on doit contrôler les choses pour que la personne ne nous quitte pas. On va alors essayer de contrôler nos relations et nos proches en se fondant sur notre peur de l'abandon.

La première étape pour surmonter la peur de l'abandon consiste à reconnaître que vous êtes digne d'amour.

Tout le monde est digne d'amour. Il n'y a pas de personne parfaite. Nous voulons tous aimer et nous sentir aimés. Nous avons tous des défauts. Par conséquent, l'amour implique deux individus imparfaits. Chacun est digne d'amour et d'être en couple.

Vous êtes digne d'amour. Cela ne veut pas dire que tout le monde a besoin de vous aimer parce que c'est irréaliste. Cependant, il y a quelqu'un pour tout le monde. Lorsque vous trouvez cette personne, rappelez-vous que vous êtes digne de l'amour et de l'attention que vous recevez. Prenez soin de votre relation.

2. Devenir émotionnellement autonome

Votre identité, votre personnalité ne devrait jamais être uniquement liée à une relation. Cela fait partie de qui vous êtes, mais cela ne vous définit pas. Assurez-vous de pouvoir embrasser ces pensées et de savoir que vous pouvez vous sentir bien si vous étiez célibataire ou seul. Ne basez pas votre dignité sur la relation. Au lieu de cela, vous êtes digne d'être parce que vous êtes VOUS et personne d'autre ne peut être meilleur que vous.

Devenir autonome sur le plan émotionnel n'est pas chose facile si vous avez été émotionnellement dépendant de vos relations actuelles ou passées. La thérapie peut être utile si vous avez des difficultés à être autonome sur le plan émotionnel. Devenir émotionnellement autonome ne se produit pas instantanément, alors soyez doux avec vous-même dans le processus. Un jour à la fois, rappelez-vous que vous êtes responsable de vos émotions et que vous êtes toujours une personne unique, même si vous êtes en couple.

Rappelez-vous aussi souvent que nécessaire que ce n'est pas à une autre personne de faire en sorte que vous vous sentiez en sécurité sur le plan émotionnel. Votre sécurité émotionnelle vient d'abord de vous. Vous êtes un individu d'abord et un partenaire ensuite. Prenez en charge vos émotions et vos sentiments. Lorsque la peur commence à faire surface, faites face à ces sentiments plutôt que de les transformer en comportements malsains tels que la jalousie, ou la peur irrationnelle que l'on vous quitte.

Être autonome sur le plan émotionnel, c'est assumer la responsabilité de vos émotions et le faire de manière saine. Vous devez gérer vos peurs pour être autonome sur le plan émotionnel.

3. Comprendre votre peur de l'abandon pour la contrôler

Quand votre peur de l'abandon a-t-elle commencée? Qu'est-il arrivé dans votre vie qui vous a fait ressentir cela? Vos peurs à ce moment étaient-elles justifiées? Ces peurs se répercutent-elles sur votre vie et vos relations actuelles? Des questions comme celles-ci peuvent vous aider à comprendre où et quand votre peur a commencé et comment elles vous affectent actuellement.

Dans certains cas, ces peurs ne peuvent jamais être complètement effacées, mais y remédier en découvrant la source et le développement de la peur peut vous aider à mieux la dissiper lorsqu'elle se présente.

Pour gérer vos peurs, vous pouvez par exemple tenir un journal. C'est un moyen de révéler tous vos sentiments, émotions et pensées sur cette question. Si vous parvenez à les écrire sur papier, vous aidez votre processus mental à traverser ces peurs et émotions. Si vous êtes bloqué émotionnellement dans ce processus ou si vous trouvez que cela ne vous aide pas

suffisamment, trouvez un thérapeute capable de vous aider. D'une manière ou d'une autre, vous devez découvrir et traiter ces émotions afin de comprendre l'origine de votre peur.

Comprendre l'origine vous aide à reconnaître qu'elle n'est plus nécessaire ni utile dans le fonctionnement de vos relations actuelles, car elle a provoqué des actions malsaines et craintives. Voici quelques questions que vous pouvez aborder :

- Quand avez-vous reconnu pour la première fois le problème qui vous a fait craindre d'être abandonné?
- Vous êtes-vous senti abandonné plusieurs fois dans la vie? Si oui, quelles ont été ces expériences et comment les avez-vous abordées?
- Avez-vous pensé que votre abandon était de votre faute?
- Comment l'abandon précoce a-t-il affecté vos relations, actuelles et passées?
- Quels comportements pouvez-vous reconnaître qui ont été causés par votre peur de l'abandon?
- De quels comportements voudriez-vous être plus conscients afin de les changer par rapport à la peur de l'abandon dans votre relation actuelle?
- Que pouvez-vous faire aujourd'hui pour mettre fin aux comportements indésirables fondés sur la peur de l'abandon (par exemple: au lieu d'exiger du temps avec votre partenaire quand il veut être avec ses amis, vous appelez un ami pour sortir)?

4. Accepter le fait qu'un certain niveau de peur existe toujours

Avoir peur, c'est être humain. Vous pouvez ne jamais éliminer complètement votre peur de l'abandon, mais vous pouvez contrôler vos réactions à la peur.

Il est important de savoir quand vous avez ces moments de peur dans votre relation. Par exemple, ces moments qui vous poussent à vouloir contrôler qui regarde votre partenaire, où il va ou ce qu'il fait sans vous à ses côtés. Vous devez reconnaître les modes de pensée malsains et comprendre où se trouve la racine de cette peur. Cela peut vous aider à reconnaître que les peurs et les pensées qui s'ensuivent ne sont pas saines pour la relation.

Canalisez les pensées en conversation personnelle positive. Dites-vous que vous êtes digne d'amour. Rappelez-vous également que votre valeur n'est pas basée sur une relation. Vous pouvez être bien dans une relation et vous pouvez être bien tout seul. Reconnaissez la cause fondamentale de la peur et dites-vous que ce n'est plus nécessaire, car cela ne vous aide pas à fonctionner de manière saine dans vos relations.

Vous aurez toujours un certain niveau de peur, car la peur de l'abandon est profondément enracinée et la peur en général est une réaction naturelle de l'homme. Mais vous pouvez minimiser ses conséquences en ne lui permettant plus de contrôler vos schémas de pensée et vos comportements.

5. Cesser de demander à son partenaire de calmer ses peurs

Pour faire face à votre peur de l'abandon, vous devez cesser de considérer votre partenaire comme une solution. Si vous craignez d'être abandonné, vous ne devez pas lui faire endosser

cette responsabilité. Vous devez mettre fin aux comportements de contrôle fondés sur la peur et laisser la responsabilité de votre peur de l'abandon sur vous-même.

Encore une fois, revenez dans votre mémoire sur la cause de ces peurs et sur le fait qu'elles ne sont plus nécessaires pour votre santé émotionnelle. En fait, garder ces peurs ne fait que vous empêcher d'avancer et d'être heureux.

Le dialogue intérieur peut vous aider à rétablir de nouvelles façons de penser lorsque la peur vous paralyse.

6. Remplacer la peur par des pensées positives

Le dialogue intérieur est incroyablement puissant. Cela aide à définir votre façon de penser. Avec un discours positif, votre objectif n'est pas de vous concentrer sur la relation, car ce n'est pas la cause de votre peur de l'abandon. Votre peur de l'abandon repose sur des sentiments d'indignité nés d'un abandon plus tôt dans la vie. Vous devez remplacer vos pensées négatives et craintives par un discours positif sur vous-même et votre valeur.

Rappelez-vous que vous êtes une personne de valeur. Recherchez en vous des attributs positifs qui méritent des éloges sur lesquels vous pouvez vous recentrer lorsque vous avez des émotions et la peur de l'abandon qui s'installe en vous. Dissipez les sentiments 'abandon et de peur en les remplaçant par des pensées positives sur votre personnalité et votre valeur.

7. Accepter l'idée d'être seul

Que c'est bon d'être seul ! Vous n'avez pas besoin d'une autre personne dans votre vie pour être une personne de valeur. Vous êtes-vous, tout simplement ! Il est bon d'être célibataire comme il est bon d'être dans une relation.

Si vous avez rompu, cherchez une occasion d'embrasser votre célibat ! Trouvez le positif dans des choses simples, votre valeur n'est pas basée sur votre statut en terme de relation.

8. Avoir un réseau de soutien

Il est difficile de maintenir des amitiés avec les autres quand on est omnibusé par une seule personne. Parlez-vous de votre partenaire lorsque vous êtes avec des amis? Pensez-vous non-stop à votre partenaire lorsque vous sortez avec des proches? Ces comportements ne vous aident pas à créer des relations significatives avec les autres.

Afin d'avoir une vie équilibrée, vous avez besoin d'amis en dehors d'une personne singulière, d'un réseau de personnes pouvant constituer votre système de soutien. Ainsi, si votre relation amoureuse échoue, vous avez l'encouragement, l'amour et le soutien d'amis et de la famille qui vous entourent.

Ouvrez-vous à d'autres amitiés en participant à des activités qui vous intéressent. Si vous aimez courir, rejoignez un club de course à pied qui se réunit une fois par semaine. Si vous aimez chanter, rejoignez une chorale ou un groupe de chant. Si vous aimez aider les autres, intégrez une association, ...

Ne passez pas tout votre temps avec une seule personne. Votre peur de l'abandon vous pousse à vous concentrer sur votre partenaire. Desserrez les rênes et accordez-vous du temps pour nouer des amitiés avec d'autres personnes, afin que votre partenaire ne soit pas votre seul soutien.

9. Être attentif aux comportements qui se nourrissent de la peur

Il existe des comportements causés par la peur de l'abandon. Il est important non seulement de reconnaître que ces comportements se sont produits dans le passé, mais également d'en prendre conscience au présent.

Entraînez-vous à prendre conscience de vous-même lorsque vous commencez à adopter ces comportements afin de pouvoir les contrôler. Rappelez-vous que vous agissez en raison de votre peur de l'abandon et que ces comportements ne vous ont pas aidé dans vos relations passées et ne vous aideront pas non plus dans l'avenir.

Parlez à vos peurs et dites-leur que vous prenez le contrôle en changeant votre comportement aujourd'hui.

La peur de l'abandon peut rester ancrée longtemps en vous, mais en reconnaissant votre valeur et en comprenant l'origine de la peur, vous serez en mesure de la surmonter et de retrouver des relations saines.

Prenez le contrôle de votre peur aujourd'hui en suivant ces conseils et vous verrez vos relations changer du tout au tout.