

Le rejet, un toxique pour notre couple, comment en sortir ?



Nous arrivons tous dans le mariage avec un sac à dos plus ou moins lourd. Il est composé de notre histoire, de nos souvenirs, mais aussi de nos blessures, de nos échecs, de nos attentes.

Nous espérons inconsciemment que l'autre pourra combler nos vides, et soigner nos blessures. Mais l'autre a aussi ses attentes, ses blessures, et ses incapacités.

Lorsque nous disons "OUI", nous avons rarement la notion de tout ce que cela comporte, et heureusement d'ailleurs. La vie à 2 est une aventure dans laquelle Le Seigneur nous accompagne pas à pas et Il va nous apprendre tellement de choses !!!! Nous allons réaliser peu à peu, que seul Jésus peut nous combler, nous comprendre, nous apprendre à mieux nous aimer, et à aimer l'autre.

Jésus nous dit : "Tu aimeras ton prochain comme toi-même" mais comment bien "aimer" mon prochain, si je ne sais pas bien m'aimer moi-même ? "

La blessure du rejet, de l'abandon, fait partie des blessures qui impactent le plus notre quotidien, notre identité, nos relations. C'est souvent lorsque l'on vit en couple que cette blessure réapparaît, car notre conjoint en est le révélateur. En effet quand on a vécu le rejet, on ressent un manque qui risque de produire en nous différents dysfonctionnements tels que :

- Des attentes démesurées vis à vis de son conjoint (besoin de contrôle, de perfection)
- Des difficultés à faire des choix
- Une grande peur d'être rejetée à nouveau (jalousie, colère, souffrance)
- Une identité fragile (on doute de soi, de ses capacités, de sa valeur)
- Une grande peur de ne plus être aimé ce qui va nous conduire à vouloir plaire, à avoir des difficultés à dire non, à poser des limites.
- Une hypersensibilité (on va vite se sentir de trop, pas assez ceci ou cela, se mettre à l'écart et provoquer soi-même des situations de rejet,)
- Des difficultés à ressentir l'amour de Dieu, à Lui faire confiance.

On a alors 2 choix :

- **Celui d'être victime** en nous persuadant que c'est la faute de l'autre, si nous sommes malheureux(se). On peut justifier nos colères, nos périodes de blues en accusant l'autre de ne pas nous combler, de ne pas nous comprendre, de ne pas avoir eu la bonne attitude. On peut même être tenté de vouloir qu'il ressente la souffrance qui nous habite. Les mots deviennent blessants, et attaquent la valeur de notre conjoint.

OU

- **Celui d'être responsable de nos émotions et de nos dysfonctionnements.** On peut alors, se mettre en action pour se libérer du rejet. J'ai lu dernièrement cette phrase "« Vous n'avez pas de pouvoir sur ce que vous ressentez, mais sur ce que vous faites avec ce que vous ressentez. » C'est tellement vrai !!!

Ne fuyons pas nos émotions, acceptons d'être triste et en colère, c'est tellement légitime, mais n'oublions pas que nos émotions nous appartiennent.

Alors comment se libérer du rejet ?

• Prendre position

"Seigneur, toi qui connais tout de moi, je veux être libérée de cette souffrance du rejet. Je ne veux plus accuser les autres de ma souffrance, mais je t'ouvre cette partie de mon cœur. J'accepte d'avoir vécu cette situation de rejet, et je te la remets.

• Travailler sur sa valeur

Jésus avait une bonne identité, il y a de nombreux versets où Jésus dit : "Je suis".

Faire la liste de ses qualités, de ses dons (on peut demander l'aide de son conjoint) Ecrire et confesser son identité en Jésus chaque jour (si possible à haute voix). Ecrire les réussites de sa journée, se sourire dans la glace, ... Ecouter des messages sur ce thème, se laisser conduire par le Saint Esprit.

• Travailler sur ses peurs

["C'est pour la liberté que Christ m'a affranchi" Galates 5.1.](#) Jésus nous dit "N'aie pas peur". Faire la liste de ses peurs, se fixer des objectifs (en commençant petit). Mettre à côté les promesses de la parole de Dieu et les confesser chaque jour. Ne laissons pas la peur diriger nos choix et notre vie !!!

• Changer ses habitudes

Souvent, on répète nos cycles de souffrance. Ces fonctionnements nous abîment et abîment nos relations.

Réfléchissons à notre quotidien, "Qu'est-ce que je vis mal actuellement et que je pourrais changer ? " Comment je pourrais vivre autrement cette situation ? Et si j'essayais une autre façon de faire, de réagir ?" Le Saint Esprit nous aide sur ce chemin-là.

• Stopper la machine à rejet

Il suffit que l'on ne nous ai pas entendu, d'un regard, d'un geste, d'un oubli, d'un mot, de si peu de choses, et voilà la machine à rejet enclenchée. Faisons le choix de ne pas écouter ces pensées qui nous détruisent, mais mettons en place un plan d'action. (Qu'est-ce qui m'aiderait à stopper la machine à rejet ?)

Voici 2 versets à méditer :

["Je t'aime depuis toujours et pour toujours. C'est pourquoi je reste profondément attaché à toi. Je vais te remettre debout, et tu seras reconstruit."](#)
[Jérémie 31 v 3 et 4](#)

["Il boit au torrent pendant la marche, c'est pourquoi il relève la tête." Psaumes 110.7](#)

Ne restons pas emprisonné par le rejet, ayons soif de plus, mettons nous en marche vers la liberté !!!

[Christine Piauger](#)
[Famille & co](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

307 Partages

Partager par email

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2019 - www.topchretien.com