

# Savais-tu que TROP DE TOLÉRANCE TUE L'AMOUR ??



Savais-tu que TROP DE TOLÉRANCE TUE L'AMOUR ??

Une phrase difficile, j'en conviens... Mais combien de fois avons-nous tout toléré au nom de l'Amour pour réaliser qu'au final nous nous sommes reniés corps et âme pour que la relation fonctionne ?

Si nous avons toléré l'intolérable trop longtemps, si nous avons « ravalé » nos irritations, nos colères, nos chagrins trop souvent, nous finissons par perdre d'abord l'amour de soi, puis nous réalisons que notre amour pour l'autre s'effrite lui aussi.

## **Car comment aimer l'autre quand on ne s'aime plus ?**

Quand nous acceptons, consciemment ou non, d'être blessés tant de fois et de tout tolérer pour sauver la relation, nous ne réalisons pas toujours qu'au contraire, nous sommes en train de contribuer nous aussi à détruire la relation !

## **Car une relation qui se nourrit d'abus et de non-dits est vouée à l'échec dès le départ.**

Une relation, quelle qu'elle soit, qui favorise une acceptation totale, malgré le manque de respect, malgré le manque de compassion, malgré la violence sournoise qui s'y glisse, n'est pas une relation basée sur l'amour : c'est une relation basée sur la peur.

La peur de perdre l'autre, la peur de se retrouver seul, la peur de paraître une mauvaise personne si on ose enfin dire ce qui nous blesse.

## **Aucune relation ne peut survivre aux silences, au manque de transparence, à la violence, au contrôle.**

La personne qui tolère et qui se tait participe aussi, par ce que l'on appelle la passivité, à détruire la relation, même si, au contraire, elle croit tout faire pour la sauver.

Peut-être vaut-il mieux avoir un peu moins de tolérance envers l'autre et plus de bienveillance envers soi-même ?

Et si on rétablissait un équilibre justement entre la tolérance face aux agissements de l'autre et la bienveillance envers nous-mêmes ?

**Car tant que nous acceptons  
l'inacceptable, nous détruisons  
notre estime de soi...**

Nous renions ce que nous sommes, nous minons notre confiance en nous.

En gardant en tête de maintenir un haut niveau de bienveillance envers soi-même, nous aurons peut-être plus de facilité à mettre nos limites chaque fois qu'il le faut.

Car nous ne sommes jamais gagnants dans une relation où nous rampons...

~Diane Gagnon

Source: <https://www.conscience-et-eveil-spirituel.com>