

Laisse aller

Se faire plaquer est dur à encaisser.

Cocue ! La nouvelle est impitoyable. Elle provoque une explosion d'énergie dans mon cœur. Les sentiments de jalousie, de colère et de peur s'entremêlent et me submergent. Qu'est-ce qu'il lui trouve ? Qu'est-ce qu'elle a de plus que moi ? Dans mon chagrin, j'ai une terrible envie de la rencontrer pour lui dire ses quatre vérités.

Occupe-toi de toi-même, la jalousie t'aveugle et tu perds ton discernement.

J'aimerais t'y voir, à ma place.

Ton émotivité devrait te servir au lieu de t'anéantir.

Je pleure jusqu'à n'en plus pouvoir. Mes yeux sont boursoufflés pour l'éternité. Je suis écroulée.

Commence par accepter ta réalité.

Je ne veux pas le perdre.

Tu omets que tu ne l'aimais plus depuis longtemps. Fais appel à ta lucidité au lieu de te laisser ravager par tes émotions.

Il y a quatre ans qu'on est ensemble. Je ne peux pas vivre sans lui.

Tu confonds tes désirs avec ta réalité, pas étonnant que tu sois emportée par ton émotivité.

C'est sain d'exprimer mes émotions, elles font partie de moi et je les aime.

Celles que tu vis en ce moment te coupent tes moyens et t'enlèvent ta liberté. Elles doivent être maîtrisées.

Je ne vois pas comment.

Regarde le côté positif. La vie a fait pour toi, ce que tu n'avais pas le courage de réaliser par peur pour ta sécurité affective.

Pas faux !

Profite de cet évènement pour comprendre la relation entre ton désir et tes émotions.

Tu veux parler de mon désir d'aller dire à cette conne ce que je pense.

Cette action, au lieu d'être équilibrée et positive, va t'entraîner dans une situation qui peut se détériorer et te rendre esclave d'un passé qui n'a plus de sens.

OK, je tourne la page.