EXERCICE #5

Considérer l'affection & la bienveillance

Tout comme nous avons abordé précédemment la question des aspects positifs qui ont tendance à être mis de côté dans l'attachement anxieux, il est fréquent de noter également une tendance à dénigrer, à ne pas voir ou à négliger les marques d'affection.

Essayez de réfléchir à ce sujet : vous est-il possible d'accueillir avec plaisir les marques d'affection ? Est-ce que vous remerciez vos proches, votre partenaire, lorsqu'il ou elle fait quelque chose pour vous faire plaisir ? Avez-vous tendance à répondre quelque chose comme « oui, mais... », signifiant que vous déplacez l'attention sur le manque, les ratés, les oublis, les déceptions plutôt que sur la satisfaction, le plaisir, la connexion ?

Il peut être très compliqué, voire douloureux pour un partenaire, de constater que les marques d'affection sont trop souvent repoussées ou dénigrées.

- Voyez s'il vous est possible, de noter à la fin de chaque journée toutes les gentillesses qui vous ont été adressées : Comment avez-vous réagi ? Était-ce confortable ou inconfortable ?
- Pouvez-vous évaluer le degré d'inconfort que cela représente, selon que la personne émettrice est plus ou moins proche de vous ?
- Comment cet inconfort se traduit-il ?
  - Avez-vos tendance à dénigrer ces gestes ? (soupirer, lever les yeux au ciel, dire une parole agressive…)
  - Changez-vous de sujet de conversation ?
  - Faites-vous de l'humour ?
  - Vous sentez-vous étranger.ère à vous-même, comme figé.e ?
  - Cherchez-vous à vous éloigner, à fuir ?

Dans les prochains jours, pouvez-vous vous exercer à <u>accueillir</u> la bienveillance qui vous est donnée ? A exprimer que c'est agréable, que cela vous fait du bien ?