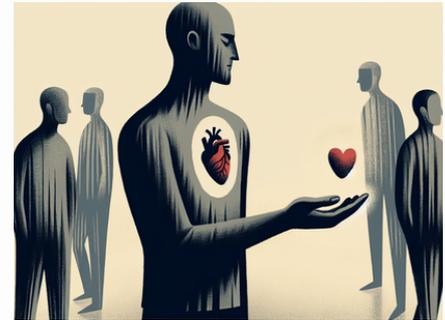


Djezia Mimouni

TRAVAILLER SUR SOI

Aimez-vous vraiment l'autre ou l'idée d'être aimé·e ? Une réflexion sur les illusions des relations humaines

Certaines relations ne sont parfois qu'un écho d'un vide originel, cette sensation d'avoir été insuffisamment aimé·e ou reconnu·e pour ce que l'on est, sans condition. Ce manque fondamental inscrit dans l'histoire de chacun peut devenir un moteur inconscient dans nos liens, transformant les relations en tentatives de réparation. Ce que l'on cherche alors, ce n'est pas tant l'autre dans sa singularité, mais une validation de soi par l'amour qu'il nous renvoie. L'autre devient un miroir dans lequel on espère voir enfin l'image d'une personne digne d'être aimée. Mais cet amour est fragile, car il ne repose pas sur une rencontre authentique, mais sur un besoin insatiable d'apaisement.



Ces dynamiques, loin de se limiter à l'amour romantique, s'invitent dans l'amitié, la famille, et même dans la manière dont on se perçoit soi-même. Elles mettent en lumière une quête illusoire : celle de combler, à travers l'autre, une faille intérieure qui ne peut être réparée que par soi-même. L'idée d'aimer est souvent confondue avec le besoin d'être aimé·e. On ne se tourne pas vers l'autre pour ce qu'il est, mais pour ce qu'il peut nous apporter, renforçant une illusion de plénitude. Plus la relation est complexe ou distante, plus elle réactive cet espoir inconscient de transformer un manque initial en acceptation totale, créant une spirale d'angoisse et de dépendance affective.



La véritable transformation commence par une prise de conscience : cesser d'attendre que l'autre devienne le réparateur de nos blessures et accepter que ce travail de guérison nous incombe. Il ne s'agit plus de chercher dans une relation une réponse à notre vide, mais de s'ouvrir à l'autre comme à un être autonome, à aimer pour ce qu'il est réellement, et non pour ce qu'il nous fait ressentir.

On n'aime malheureusement trop souvent pas réellement l'autre : on aime la sensation d'être aimé·e par quelqu'un. Pour accéder à des relations sincères et profondes, il est essentiel de se libérer de cette quête illusoire, d'appivoiser nos blessures, et d'apprendre à rencontrer l'autre dans une connexion honnête, dénuée d'attentes démesurées. Ce n'est qu'en aimant au-delà de nos propres besoins que l'amour peut véritablement exister, dans sa richesse et sa réciprocité.

Qu'est-ce que vous cherchez réellement dans vos relations ? Est-ce l'autre, ou la validation de vous-même à travers son regard ? Êtes-vous prêt·e à rencontrer l'autre dans sa vérité, ou restez-vous prisonnier·e d'un schéma où l'autre n'est qu'un refuge pour vos blessures ? Ces questions méritent d'être posées pour vous permettre de redéfinir vos liens et, peut-être, de commencer à aimer différemment.