

LES RELATIONS PANSEMENT

Vous souvenez-vous quand vous étiez petit et que tu vous aviez un bobo ? Votre maman mettait très certainement un pansement sur la zone touchée afin que vous puissiez retourner à l'extérieur et jouer.

Combien d'entre nous pensaient que le pansement faisait partie de la guérison? Que sous cette bande beige magique notre blessure disparaîtrait? Même si l'on se cognait simplement, on demandait un pansement pour « nous sentir mieux » alors qu'il ne s'agissait que d'un placebo. Le même concept peut être appliqué aux relations pansement.

Le Placebo

Les relations pansement sont celles dans lesquelles on s'engage pour combler un vide, une blessure ou un manque dans notre vie. En général, les relations pansement peuvent être agréables et nous rendre heureux, et certaines relations peuvent apporter un aspect curatif à notre vie.

Un pansement recouvre une plaie et la protège de l'infection. Cependant, un pansement peut se salir, se mouiller, perdre son adhésif, etc., nous exposant à un risque d'infection. Si nous pensions que le pansement devait faire toute la guérison, en fait il a aussi le potentiel d'aggraver les choses!

L'infection

Avoir une relation pansement est une sorte d'échappatoire pour ne pas soigner ses blessures du passé. En fonction de votre plaie et de sa profondeur, certaines personnes changent de « pansement » et donc de partenaire. On se met alors en couple pour surmonter une rupture amoureuse. Mais souvent, les blessures ne sont pas encore correctement guéries dans le cœur.

La guérison

Dans les relations, comme une blessure physique, il faut songer à se passer du pansement pour commencer à guérir plus tôt. Avec les bons agents nettoyants et les bons soins, vous pouvez prévenir une infection sans pansement ! Cela signifie que vous devrez prendre les mesures appropriées pour soigner vos blessures internes (émotionnelles, mentales et spirituelles). Pour cela, il faut faire un travail sur soi-même et laisser passer du temps.

La vérité

Prenez un moment pour vous demander : pourquoi est-ce que je veux une relation? Vous ennuyez-vous? Vous sentez-vous seul? Est-ce que tout le monde autour de vous est en couple ?

Une relation ne soulage pas nécessairement ces symptômes d'insatisfaction. Vous pouvez choisir le premier venu pour être absolument engagé dans une relation, mais cela ne vous

empêchera pas pour autant de ressentir de l'ennui, de la solitude ou de comparer votre statut à celui des autres. Tout dépend de votre état d'esprit et de ce qui est dans votre cœur.

Qu'est-ce qu'une relation pansement ?

Avoir une relation pansement, qu'on appelle aussi « relation tampon », c'est chercher un soulagement rapide des douleurs de la solitude. C'est se remettre rapidement en couple suite à une rupture, alors qu'on n'a pas fait le deuil de la précédente relation. Dans l'incapacité de trouver une connexion significative, ce type de choix de relation sert donc de moyen temporaire pour une fin. On commence généralement une relation pansement lorsque le désir d'être en couple est primordial et que la qualité de cette relation passe au second plan.

Vivre une relation pansement, c'est en définitive comme aller au restaurant quand on a vraiment faim. Même si le menu est clairement limité et ne propose rien qui nous séduise véritablement, nous choisissons quelque chose, n'importe quoi, pour combler le vide. Nous devons manger. Nous avons faim depuis trop longtemps et devons-nous remplir l'estomac pour atténuer la douleur de la faim.

C'est le type de relation dans lequel de nombreuses personnes se retrouvent, par défaut. Cela «fait l'affaire» pour le moment. C'est une relation de survie avec une durée de vie limitée. Il y a des compromis initiaux puisque ce n'est pas vraiment ce que l'on souhaite. C'est le type d'aide qui ne guérit pas directement la plaie, mais qui couvre son apparence.

La relation pansement permet de sortir directement d'un monde de solitude. De portée limitée, l'implication émotionnelle apparaît négligeable. Nous pensons donc que nous sommes en sécurité. Facile et rapide, ce type de choix de menu peut être de la malbouffe ou un repas que nous mangerions rarement, mais la faim nous aveugle ! La peur d'être seul et de faire face à tous les sentiments qui découlent de cette solitude compromettent nos véritables désirs, alors nous recherchons une solution miracle.

Cet inconfort universel n'est pas la seule réalité des célibataires épuisés par le circuit des manèges de rencontres. Elle affecte les hommes et les femmes divorcés, fatigués, ainsi que les veuves et les veufs qui se retrouvent éloignés de la vie sociale vibrante qu'ils avaient autrefois avec un partenaire. Pour beaucoup de ces personnes, une relation pansement est une option séduisante.

La relation pansement est un type de romance qui fournit un soulagement rapide des douleurs de la solitude. Ce n'est pas quelque chose qui est censé durer éternellement. C'est une forme d'histoire d'amour «pour passer le temps» qui est choisie au lieu de vivre quelque chose de plus substantiel.

Beaucoup d'entre nous peuvent se retrouver dans ce type de relation par défaut. Cela peut même être avec quelqu'un que nous appelons notre petit ami ou notre petite amie. Mais sous sa construction, il y a la pensée: «Cela fera l'affaire pour le moment». Nous avons fait un compromis initial pour le confort. Non, ce n'est pas le type de relation que nous souhaitons. Et ce n'est pas notre meilleur choix de partenaire. Notre participation est justifiée en rationalisant que sa courte durée de conservation ne peut causer aucun dommage grave. Alors, pourquoi ne pas être avec quelqu'un plutôt qu'avec personne?

Les relations pansement ne sont ni bonnes ni mauvaises. Elles permettent de sortir directement d'un monde de solitude. De portée limitée, l'implication émotionnelle apparaît négligeable. Nous sommes donc en sécurité sur ce point. Pratique et facile, ce type de rencontre avec la malbouffe peut être un remède temporaire qui semble délicieux à certains moments de notre vie. Et parfois cela suffit.

Si une relation pansement est le type de choix que vous vous retrouvez à envisager, rappelez-vous simplement qu'il s'agit bien d'un «choix». Soyez clair sur ce que c'est et ce que ce n'est pas. Chaque choix a ses mérites et ses conséquences. Admettez que c'est l'option souhaitée – et dans cet aveu honnête, acceptez la réalité qui accompagne sa conception. Ne vous trompez pas. Ne prétendez pas que vous faites quelque chose que vous n'êtes pas, ou cela reviendra vous hanter. Si vous établissez ce type de connexion, faites-le au moins consciemment.

Êtes-vous dans une relation pansement ?

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi certains couples semblent rester ensemble alors qu'ils ne le devraient réellement? Si cela vous semble familier, vous êtes peut-être dans une relation pansement. Voici comment le déterminer.

Comment savoir si vous êtes dans une relation pansement ?

1. Vous aimez votre partenaire mais vous ne ressentez pas de passion pour lui.
2. Si votre partenaire annule un rendez-vous, vous n'êtes pas affecté par son absence.
3. Vous n'avez pas vraiment intégré votre partenaire à votre vie, à vos cercle d'amis, à votre famille
4. Vous ne vous ressentez ni haut ni bas. Votre implication émotionnelle est neutre.
5. Étonnamment, vous ne vous disputez jamais. Il n'y a rien en jeu.
6. Vous savez que vous allez le quitter votre partenaire. C'est juste une question de temps.
7. Si votre partenaire rompt d'abord avec vous, c'est un inconvénient, mais pas une crise.

La peur d'être seul et de gérer tous les sentiments qui découlent de cette solitude peut devenir accablante pour de nombreuses personnes. Mais parfois, cela aide à rebondir.