



As-tu déjà ressenti que certaines relations familiales t' empêchaient de grandir ou d'être pleinement toi-même ?

Parfois, notre famille peut être un soutien inestimable, mais il arrive aussi que certains liens deviennent toxiques, nous blessent ou nous maintiennent dans des schémas douloureux.

Il est essentiel de se rappeler que, même si la famille occupe une place spéciale dans notre cœur, il n'est pas obligatoire de tout accepter pour autant. Prendre du recul, poser des limites et choisir ce qui est bon pour notre bien-être n'est pas égoïste, c'est une manière de s'aimer et de se protéger .

N'aies pas peur de prioriser ta paix intérieure et de créer des liens avec ceux qui te soutiennent vraiment. C'est ton droit et ta responsabilité envers toi-même.



La famille passe avant tout



Ce qui passe avant tout, c'est ce que tu choisis. Si ta famille te fait souffrir, c'est normal d'avoir d'autres priorités



La famille sera toujours là pour tout



Dans certaines familles, il n'y a pas de soutien, et il faut aller le chercher ailleurs



Tu dois tout à tes parents



Tu n'as aucune "dette" simplement parce qu'ils t'ont donné la vie. Etre parent implique bien plus que cela



Tu ne peux pas couper les liens avec ta famille



Si elle te fait du mal, cela peut être une mesure nécessaire pour prendre soin de toi



Tes parents veulent toujours ce qu'il y a de mieux pour toi



Bien que cela semble invraisemblable, parfois ce n'est pas le cas. Certains parents cherchent leur propre intérêt



Tu dois tout pardonner parce que c'est la famille



Parfois, te protéger et être en colère peut être plus sain que de maintenir la relation

La famille, c'est précieux, mais parfois, elle peut aussi faire mal

Il est important de poser des limites pour se protéger et se respecter

N'oublies pas que tu as le droit de te choisir, même quand c'est difficile