

100 questions/réponses sur les relations toxiques

PARTIE 2

Faire face aux difficultés relatives aux relations toxiques



Une relation toxique, c'est donc une relation qui comporte un ou plusieurs liens qui engendrent de la souffrance. Pour sortir de ces relations et ne plus les reproduire, il faut donc comprendre ces liens toxiques, arriver à les repérer, et changer ta façon de penser.

Tu peux, si tu le souhaites, appliquer les conseils que je donnerai dans ce livre, mais tu n'es pas obligé. Si tu ne te sens pas prêt à les appliquer ou s'ils ne te correspondent pas, alors écoute-toi. Ce livre est ton ami, non ton chef. Il t'aidera, mais seulement si tu le souhaites, et à ton rythme à toi.

De plus, si tu n'as pas envie d'essayer d'améliorer les choses entre toi et ton partenaire de vie, si tu préfères rompre ou bannir la personne, alors c'est ton droit.

Ici, je donne des outils puissants et incroyablement efficaces, mais seulement pour qui voudra les utiliser. Mon enseignement n'est ni un dogme, ni un style de vie, ni un code moral.

Sur ces sages paroles, passons aux questions.



Affronter les comportements humiliants et dénigrants

Question 14

Mon conjoint me dénigre avec une sorte d'humour toxique. Par exemple, l'autre jour, il m'a dit que je serais très canon... avec quelques kilos en moins. Pourtant, je ne suis pas très grosse, mais j'ai un peu de formes. Quand je le confronte, il me dit qu'il faisait de l'humour et que je ne comprends pas le second degré. Comment devrais-je réagir à ce type de « blagues » alors ?

RÉPONSE

Ce n'est pas du second degré car celui-ci implique que les propos doivent être réinterprétés pour y trouver un sens caché. C'est aussi une forme d'ironie qui sous-entend l'inverse de ce que l'on pense. Prenons un exemple, moi et mes amis nous t'attendons pour démarrer la voiture. Nous devons nous rendre à la gare à temps pour prendre notre train, et toi tu te pointes en retard, puis tu nous demandes de t'attendre le temps d'aller t'acheter une glace. Moi je te réponds : « Prends ton temps, nous ne sommes pas pressés. Ce n'est pas comme si nous avions un train à prendre. » Ça c'est du second degré, tu vois ?

Ce que fait ton conjoint, c'est ce qu'on appelle du *negging*. C'est une sorte de reproche caché dans un faux compliment. Le but de cette pratique est de faire baisser ton estime de toi. Ce n'est pas sain ni

bienveillant, et en plus il n'assume même pas ses propos. Nous avons clairement ici un exemple de comportement toxique.

Question 15

Merci pour votre réponse. Mais dans ce cas, comment puis-je trouver la repartie nécessaire pour répondre à ses piques ?

RÉPONSE

Je pense qu'il n'est pas nécessaire que tu trouves une quelconque repartie. C'est de ton conjoint dont il est question ici, n'est-ce pas ? Donc, votre échange, pour être sain, devrait davantage ressembler à une collaboration plutôt qu'à une joute verbale. Si tu dois faire preuve de repartie pour lui clouer le bec afin d'éviter ses remarques rabaisantes, alors cela signifie que son comportement n'est pas sain.

Mon conseil serait plutôt d'entamer une conversation en lui expliquant ce que tu ressens face à ses piques et à son prétendu «second degré». Tu peux partager ta souffrance, et lui demander s'il est d'accord de faire un effort pour oser t'expliquer clairement les choses plutôt que de pratiquer le *negging*. L'important est qu'il progresse petit à petit dans cette voie. Tu peux également le quitter, si tu le souhaites. C'est un choix.

Question 16

Mon mari me rabaisse. Il voit seulement le négatif chez moi et me fait des reproches très durs mais aucun compliment. J'en souffre car c'est très fréquent. Et quand je lui en parle, il me dit que c'est moi qui suis trop sensible. Comment faire pour ne plus être affectée par ses reproches ?

Tu peux déjouer l'alinéation parentale en instaurant une communication régulière avec ton enfant et en lui posant des questions pour déconstruire les mensonges auxquels il croit. Je t'encourage aussi à passer des moments complices avec lui afin de renforcer votre lien.

Il n'existe pas de solution miracle qui à elle seule va empêcher ton ex-conjoint d'être toxique avec tes enfants, mais c'est en répétant une suite d'action que tu arriveras peu à peu à prendre la maîtrise de la relation de coparentalité.

Si tu es l'auteur du comportement toxique

Ce chapitre concerne les personnes qui se reconnaissent elles-mêmes comme étant auteures de comportements toxiques. Si c'est ton cas, alors il est probable que tu te sentes coupable et que tu aies un avis assez dur et négatif sur toi-même. Peut-être te juges-tu, regrettes-tu, ou as-tu envie de changer... mais tu ignores comment t'y prendre.

Ce chapitre contient des conseils concrets pour t'aider à dépasser ta culpabilité et à amorcer un travail sur toi.

Question 73

C'est dur à dire, mais je me reconnais dans les comportements toxiques que tu décris. J'ai l'impression d'être une mauvaise personne maintenant. Comment ne pas culpabiliser?

RÉPONSE

Pour quelle raison culpabilises-tu? Parce que tu as fait du mal aux personnes que tu aimes? Si tel est le cas, alors tu n'as pas besoin de culpabiliser davantage. Tu peux présenter des excuses. Tu peux agir pour changer de comportement. Ça, ça aidera. Mais la culpabilité obsessionnelle, par contre, n'aide en rien à réparer le mal causé ni à améliorer tes relations futures.

Afin d'en sortir, je t'invite à t'entraîner à remarquer que tu culpabilises, donc à être conscient de la présence de la culpabilité lorsqu'elle frappe. Repère cela le plus souvent et le plus tôt possible. Ensuite, redirige ton esprit vers ce que je nomme des « pensées antidotes », donc vers un raisonnement plus sain face à la même situation. Au lieu de te dire que tu es une mauvaise personne parce que tu as fait du mal aux autres, tu peux te dire que tu as identifié tes comportements toxiques et que, grâce à cela, tu vas changer de manière de faire et tes relations vont s'améliorer dans l'avenir.

C'est la répétition de ce petit exercice qui t'aidera à te libérer peu à peu de la culpabilité écrasante.

Comprends bien que ce qui améliorera tes relations avec tes proches, ce n'est pas la culpabilité que tu éprouves, mais plutôt ton réel changement de comportement. Si l'un de mes proches avait un comportement toxique, par exemple, j'aimerais bien recevoir ses excuses, car cela me montrerait qu'il a compris la toxicité de ses actes, mais après cela je n'aurais pas envie qu'il se morfonde dans la culpabilité. Ce qui changera notre relation ne sera pas l'intensité de ses pensées obsessionnelles, mais plutôt la modification de son comportement à l'avenir.

Si l'un de tes proches veut te voir culpabiliser car il éprouve de la haine et de la rancœur contre toi, alors c'est un comportement toxique de sa part. Tu peux te sentir légitime de te libérer de la culpabilité.

Et si, dans ce livre, je décris les comportements toxiques, ce n'est pas pour inciter au lynchage de leurs auteurs, mais plutôt pour aider les personnes à en prendre conscience et à s'en sortir.

Cela arrive à tout le monde d'être toxique pour quelqu'un d'autre un jour ou l'autre. C'est humain. Ce n'est pas grave, tu sais. Le tout est de le reconnaître, d'accepter, d'avancer.

Question 74

Comment changer une fois que j'ai pris conscience de mes comportements toxiques? J'ai l'impression d'être désarmé face à une montagne de travail intérieur qui m'attend.

RÉPONSE

Je peux comprendre ce sentiment d'être minuscule face à la montagne de travail sur toi qui t'attend! Et c'est tout à fait normal, surtout après avoir subi une éducation dysfonctionnelle durant l'enfance. On se retrouve alors à l'âge adulte ne sachant pas comment fonctionner sainement en relation.

Mon conseil est le suivant: n'essaye pas de tout régler ni de travailler sur tous les fronts d'un coup, sinon tu te sentiras perdu. Je t'encourage à lister les différents comportements toxiques que tu as repérés chez toi et que tu aimerais corriger. Ensuite, tu en choisis un en particulier et tu entames un travail dessus. Tu peux choisir celui qui dérange le plus ton partenaire de couple ou celui qui te semble le plus facile à régler, par exemple, si tu ignores par où commencer. Une fois que ce problème-là sera réglé, tu pourras passer au point suivant.

Si tu as un partenaire de couple, tu peux lui expliquer ta démarche. Ce qui est rassurant, ce n'est pas de savoir que tu as déjà réglé tous les problèmes, mais que tu es impliqué dans une démarche active pour les régler. Une personne qui t'aime pourra comprendre ces choses et être patiente si elle constate que tu y mets de la bonne volonté et que le processus de changement est réellement et concrètement en cours.

Ensuite, travaille dessus comme tu le peux: en thérapie, à l'aide d'un accompagnement de coaching, ou par toi-même. Le but est de garder une ligne directrice de progression sur le moyen terme concernant le comportement que tu as ciblé, même si la vie t'envoie d'autres

difficultés. Accueille-les, mais continue à agir pour modifier petit à petit le comportement en question jusqu'à réussir.

Si tu te sens vraiment perdu en contemplant l'ampleur de ton chantier intérieur, alors tu peux te faire accompagner par un professionnel de la relation d'aide, peut-être un coach en développement personnel, un sophrologue, un praticien en TCC (thérapies comportementales et cognitives) ou un thérapeute qui t'inspire et en qui tu auras confiance.

Je t'encourage dans cette démarche. C'est très bien !

EN RÉSUMÉ

Ne te blâme pas si tu as toi-même un comportement toxique. La culpabilité ne t'avance pas à grand-chose, surtout une fois que tu as déjà présenté tes excuses. Ce qui apportera du bonheur dans ta vie, et surtout dans celle des proches qui t'aiment et avec qui tu as été toxique, ce n'est pas de te voir te morfondre, c'est plutôt d'observer que tu es en train de changer en mieux et que tu y mets de la volonté même si tout n'est pas encore parfait. C'est précisément cette démarche-là qui leur apportera de l'espoir et un soulagement.

Se sortir d'une relation toxique

Les conseils qui suivent ont pour vocation de t'aider à mener à bien ta rupture, si tel est ton choix. Je t'explique comment rompre, comment te libérer des freins à cette rupture, et comment traiter avec ton ex-partenaire durant ce processus.

Question 75

J'aimerais quitter ma compagne car je n'en peux plus d'être privé de liberté, mais elle me culpabilise car elle pense à la manière dont sa famille va la juger. Elle refuse la séparation. Comment puis-je faire en sorte qu'elle accepte la séparation ?

RÉPONSE

Si ta compagne n'accepte pas la séparation, il faudra peut-être de te séparer d'elle malgré cela.

Je veux dire par là que, dans un couple, aucun des deux membres ne doit « accepter la volonté de se séparer » de l'autre. La séparation est parfois une décision prise à deux, mais souvent une décision unilatérale, et c'est quelque chose de sain. Tu n'as pas à demander la permission à ta partenaire de te séparer d'elle. Si tu ne souhaites plus être en couple avec elle, alors c'est ton droit le plus sacré que de choisir de terminer la relation, et ce même si elle n'est pas en accord avec cela.

Certes, elle a à accomplir un processus de deuil et d'acceptation de sa future situation de célibat, mais ça c'est son défi personnel.

En conclusion, je t'encourage à discuter avec elle pour lui expliquer les raisons de ta décision, voire à agir pour l'aider en lui facilitant la démarche de rupture si tu sens que c'est sain pour toi, mais à mon sens la rupture n'est pas quelque chose de marchandable à partir du moment où la décision est déjà prise dans ton cœur. Si elle ne veut pas essayer de te comprendre, dommage pour elle.

Question 76

J'aimerais quitter mon mec, mais j'ai peur de ses réactions. Il me dit qu'il me le fera payer, qu'il me punira de l'avoir fui. Je suis terrifiée alors je reste avec lui. Que puis-je faire?

RÉPONSE

Pour te répondre, j'aimerais mettre en lumière un état d'esprit spécifique. Je nomme cela « le paradigme de la femme battue ». Les femmes qui subissent des violences conjugales, assez souvent, sont terrifiées à l'idée de la vengeance que leur bourreau pourrait leur infliger si elles décident de fuir. Elles ont l'impression d'être coincées entre deux choix horribles : rester et subir des violences quotidiennes d'intensité habituelle, ou bien fuir et subir une terrible sanction, une vengeance pour avoir osé partir. Elles craignent qu'il les tue si elles osent fuir.

Et je pense qu'elles ont raison d'avoir peur et de prendre au sérieux les menaces, mais en réalité il existe une troisième alternative : celle de fuir, et de te protéger de tout ce qu'il pourrait te faire ensuite pour te « punir » d'avoir osé être libre.

Tu peux contacter une association d'aide aux victimes de violences conjugales pour être épaulée, puis attendre qu'il soit au travail, oser demander de l'aide à un proche, prendre toutes tes affaires et fuir définitivement.

Ensuite, place-toi en sécurité. Ne lui donne pas ton adresse. Pratique le *self-defense* aussi souvent que possible afin d'être capable de le déséquilibrer et de fuir en cas d'agression physique inévitable. Sors de chez toi avec une bombe lacrymogène. Appelle la police pour une intervention s'il rôde devant chez toi. Porte plainte pour harcèlement, voire pour menaces.

Tu dois comprendre que tu n'es pas une mauvaise personne si tu portes plainte, même dans le cas où il aurait déjà du sursis sur le dos (et justement, s'il est en sursis, cela signifie qu'il a déjà fait du mal à d'autres personnes). Tu fais cela car c'est l'unique moyen de te protéger d'un homme déjà condamné qui souhaite te faire du mal car il estime avoir subi un préjudice parce que tu ne veux plus subir ses comportements violents et destructeurs.

Je t'encourage à partir et à prendre des mesures importantes pour te protéger de toute forme de représailles.

Et je tiens à ajouter qu'il ne t'aime pas. Ces menaces ne sont pas de l'amour mais de la volonté de posséder, de sanctionner, de soumettre, d'abîmer. Il n'y a aucune forme de bienveillance là-dedans, ce qui est pourtant le composant essentiel de l'amour.

Question 77

J'ai pris la décision de quitter mon conjoint car cela fait cinq ans qu'il me rabaisse, essaye de me faire changer, me hurle dessus... Maintenant, il m'écrit en me promettant qu'il a changé car notre séparation a eu sur lui l'effet d'un électrochoc. J'ai envie de le croire, mais mon intuition me dit de me méfier. Comment savoir s'il est sincère ?