

# Identifier et se préserver des comportements toxiques.

Nous avons presque tous croisé la route d'une personne ayant des comportements toxiques. Tant mieux si ce n'est pas votre cas, mais à un moment donné de votre vie, il est probable malheureusement que vous rencontriez au moins une personne qui ait ce genre de fonctionnement relationnel.

Nous ne parlons pas ici, bien évidemment, des personnes qui ne répondent pas à nos critères personnels de bien-être. Nous parlerons des personnes présentant des troubles de la personnalité (pouvant être pathologiques), de ces personnes qui se sont construites, au fil des années, au travers un système de pensées et d'actions qui ne leur permettent pas d'établir des relations saines avec leur entourage.

Il est à noter que bien souvent, les personnes à comportements toxiques ne se rendent pas compte de leur état et, c'est en partie ce qui entretient ces comportements vis à vis de leur entourage. Cependant, avoir une relation avec une telle personne s'avère être difficile et épuisant. Cela peut aller jusqu'à remettre en question ce que nous savons de nous-mêmes et nous pousser au bout de nos limites dans un rapport éprouvant.

Dans un premier cas, c'est dans une relation amoureuse (l'amour commence en effet souvent par un état de cécité émotionnelle). La personne toxique peut alors se dévoiler très rapidement dans la relation. Souvent, ce genre de personne essaie d'éloigner l'autre de toutes les relations antérieures à son arrivée dans sa vie et installe une forte emprise (les relations antérieures ou la famille sont potentiellement dangereuses car elles peuvent avoir de l'objectivité sur l'emprise qui se met en place).

Dans un second cas, c'est dans une relation amicale. Dans ce cas, c'est souvent au fil du temps que nous voyons la relation se transformer négativement. Dans ce type de relation, il est très probable que la personne aux comportements toxiques en question avait besoin de quelque chose que nous pouvions lui apporter quand elle est entrée dans notre vie, et il se peut donc que ce soit elle qui ait été à l'initiative de la rencontre. Tout se passe bien... durant un temps, mais quand elle n'éprouve plus ce besoin, c'est là que tout bascule dans son comportement et que nous aussi devenons sa cible (il y en avait forcément d'autres avant).

Pour autant, il faut rester objectif car nous avons une part de responsabilité : nous avons très probablement eu des alertes dès le début de la relation au travers certains fonctionnements telles que des colères violentes et des propos d'une grande dureté se produisant envers une autre personne et en notre présence. Pourtant, nous avons pu ignorer ces alertes sans manifester notre propre mal-être en étant témoin de ce genre de situation. Il se peut que la personne ayant ce genre de comportement nous ait préalablement amené à penser que celui ou celle qui reçoit ses foudres en était le/la seul(e) responsable étant la source de ses souffrances (comportement envers le conjoint dans le couple par exemple).

En tout état de cause, quel que soit la relation de type toxique, à chaque fois que nous nous trouvons en contact direct avec ce genre de personne, nous éprouvons une sensation de lourdeur presque palpable. En effet, les relations de types toxiques nuisent non seulement du point de vue émotionnel mais aussi physique.

Plusieurs études ont été menées sur ce secteur pour comprendre la dynamique qui se déclenche lors d'une relation de type toxique : Cela peut conduire au stress, à l'anxiété, aux pensées obsessionnelles, au manque d'attention et de concentration, au manque de lucidité, à l'insomnie... voire à la dépression. Toutes ces attitudes peuvent ainsi endommager notre cerveau et notre corps.

L'intention de cette page n'est ni de condamner la personne aux comportements toxiques, ni de susciter une forme d'auto apitoiement pour ceux qui ont vécu cette difficile expérience relationnelle (chacune des deux parties est en souffrance), mais plutôt de tenter de déceler et de comprendre ce qui se passe dans une telle relation. D'autant que comme dit plus haut, si nous l'avons vécue, c'est aussi parce que nous avons laissé faire la personne trop longtemps et avons manqué de discernement.

## Comment identifier les comportements toxiques ?

La première étape pour reconnaître les comportements toxiques est de comprendre que tous ces comportements sont illogiques. Ce sont tous des comportements qui ont tendance à propager le mal-être et le conflit sans jamais conduire à une résolution de la situation, même si soi-même on tente de résoudre les problèmes. La personne toxique reviendra toujours sur des choses que l'on pensait pourtant avoir été réglées.

Cette prise de conscience peut nous aider à comprendre que la situation que nous vivons n'a donc pas une dynamique logique et équilibrée mais qu'elle est au contraire le résultat d'une dynamique dénuée de sens.

Ici, je vais utiliser le mot "l'autre" pour parler de la personne qui subit et peut-être sous l'emprise d'une personne à comportements toxiques (de manière à rester dans l'impersonnel).

Tout d'abord, quand on parle de "personnes toxiques", il faut garder à l'esprit qu'il ne s'agit pas d'attribuer une étiquette à ces personnes, MAIS A LEURS COMPORTEMENTS. En tant que tels, ces comportements résultent très probablement de traumatismes, de problèmes ou de troubles concrets que la personne connaît ou a connu. Cela ne signifie pas que les personnes toxiques agissent délibérément de telle sorte que les personnes qui les entourent éprouvent des émotions négatives et nocives, c'est beaucoup plus subtil que ça. Cela signifie que la toxicité elle-même n'est pas une maladie en soi, mais une attitude qui cache autre chose devant certainement être démêlée et résolue à travers l'analyse et la thérapie dans un processus de rééducation de ses comportements, tant pour son propre bien-être que pour celui de son entourage.

On peut cependant esquisser certains types de comportements toxiques qui mettent en œuvre différents fonctionnements négatifs et identifiable

La personne en question pourra cumuler toutes les attitudes énoncées ou seulement quelques-unes. Dans tous les cas, ces attitudes représentent le signe d'une lacune émotionnelle importante de la part de celui ou celle qui présente ces troubles. Il convient de souligner que ces attitudes sont toxiques dès lors qu'elles font que les autres ET eux-mêmes se sentent mal. Bien qu'il leur soit important de se sentir mieux dans leurs relations, ce n'est pas toujours ni simple, ni suffisant. Il leur est nécessaire d'en prendre pleine conscience et d'entreprendre une démarche volontaire vers une psychanalyse (analyse ou cure psychanalytique), dans le cadre d'un protocole précis, lui permettant de mieux comprendre sa logique inconsciente, l'amenant ainsi à pouvoir la modifier.

"Le protocole (ou cadre) est essentiel, car il ne s'agit nullement d'influencer le patient, mais de l'aider à prendre conscience par son ressenti, au cours des séances, de ce qui se joue à son insu. Le psychanalyste intervient généralement peu, ou plutôt, à bon escient, dans un procédé d'investigation qui passe avant tout par le ressenti, de façon à permettre au patient lui-même de prendre conscience de son fonctionnement, de ce qui est sous-tendu par son inconscient dans ses pensées et actes. De mieux comprendre ce qui se vit par exemple dans une relation, ou derrière des symptômes et des angoisses douloureuses, et de la logique inconsciente et singulière de ce qui est sous-tendu derrière. « Singulière » dans le fait qu'il n'y a pas deux inconscients qui se ressemblent".

## - La tendance borderline.

Elle s'exprime notamment à travers des relations interpersonnelles instables et intenses.

La personne oscille entre des positions extrêmes d'idéalisat ion excessive et de dévalorisation de l'autre ; Son humeur évolue rapidement et la personne connaît de nombreuses phases micro-dépressives, ainsi qu'un sentiment chronique de vide ; Elle est souvent déchirée entre le besoin de l'autre et la peur de l'intrusion ou de la persécution ; Elle a une forte tendance à l'impulsivité et une difficulté dans la gestion de ses émotions (les colères sont fréquentes, souvent imprévisibles et démesurées) ; Elle a peur de l'abandon et de la perte de l'objet de son amour ; Elle a un rapport à la relation teinté de dépendance affective et parallèlement de défense contre cette dépendance ressentie, ce qui implique que l'on retrouve à la fois des comportements de fragilité affective (tendance à la fusion, difficulté/incapacité à accepter une séparation momentanée ou une rupture), mais aussi des tendances au contrôle et à la violence relationnelle (chantage affectif, crises de colère, volonté d'emprise). Le rapport à l'identité et à l'image de soi est perturbé et fluctuant.

Le partenaire de vie est souvent la première cible et se trouve prisonnier d'un cercle vicieux dans lequel les phases de fusion et d'intensité alternent avec des phases d'irritabilité et d'agressivité.

## - La paranoïa.

Ce trouble s'exprime principalement par une méfiance et une suspicion à l'égard d'autrui, fondées sur la croyance intime que les autres sont là principalement pour les blesser, les exploiter, leur nuire ou les tromper. Il se manifeste par des doutes injustifiés quant à la fiabilité de leurs ami(e)s et collègues, mais aussi de leur conjoint.

La personne éprouve une réticence à se confier de peur que les informations soient utilisées contre elle (par exemple, une confidence sur un passé douloureux) ; Elle a une rancune tenace qu'elle peut entretenir tout au long de sa vie si elle a ressenti une blessure ou un affront ; Elle est incapable de pardonner car elle se sent profondément blessée y compris si elle a simplement envisagé une "micro-agression" à son égard et sera disposée à rapidement contre-attaquer et à réagir dans une violente colère sans que l'on en comprenne les raisons.

De manière générale, la personnalité à tendance paranoïaque aura une propension à la mauvaise interprétation de remarques ou d'événements insignifiants, perçus comme ayant une signification dépréciative, voire hostile ou menaçante envers elle. Le moindre événement devient source de suspicion, et le paranoïaque va jusqu'à attribuer à l'autre des pensées de trahison qui ne lui appartiennent pas.

La paranoïa conduit ces personnes à évoluer selon le principe qu'on ne peut QUE les tromper et les trahir. Dans ce contexte, une emprise peut facilement se développer, la victime du paranoïaque étant progressivement atteinte de démoralisation, d'incompréhension et d'usure psychique pouvant mener à la soumission. Elle pourra en effet en arriver à accepter les crises et à "attendre que ça passe", puisque la personnalité paranoïaque est aussi définie par une rigidité importante : il est pour ces personnes très difficile d'accepter la moindre observation et de se remettre en question. Leur vérité fait office de vérité absolue et est imposée à l'entourage sous forme de reproches, de remarques sarcastiques ou humiliantes, d'agressivité et de colère.

## - Le manque d'estime de soi.

Le manque d'estime de soi est une caractéristique importante des personnes à comportements toxiques.

Elles cherchent constamment à recevoir la confirmation des autres. À travers cela, la personne en grand manque d'estime de soi se met en quête de leur approbation pour construire son identité (ce qui lui permet aussi de se déresponsabiliser). Avec ce manque d'estime personnelle, elle peut s'approprier la personnalité de l'autre au point de tenter de se fondre dans son identité. Pourtant, l'estime de soi ne peut pas venir que de l'extérieur. Elle doit être construite avec sa propre personnalité, ses propres goûts, de l'intérieur, avec l'amour et le soutien des gens qui nous aiment (mais cela ne fonctionne pas toujours).

Cela peut sembler paradoxal voire incohérent, mais la caractéristique qui accompagne les personnes à comportements toxiques ayant peu ou pas d'estime de soi et en recherche de leur propre identité est une certaine arrogance plus ou moins dissimulée. Cette arrogance se fonde sur la dévaluation et la diminution systématique de tout ce qu'une autre personne de son entourage fait, mettant en évidence ses défauts et ses manques sans jamais faire ressortir les qualités, et lorsque cela est possible dans des situations publiques (en notre présence envers son conjoint par exemple, nous l'avons abordé plus haut).

Ce type d'altitude, c'est-à-dire la dévalorisation de l'autre et la dévaluation de tout ce qu'il fait, est le premier pas vers la dépendance affective et émotionnelle entre deux personnes (fréquent dans un couple, avec un quotidien qui alourdit la situation). En diminuant l'autre, ses actions et sa personnalité, la victime de ce comportement verra progressivement sa propre estime de soi se déconstruire aussi et l'amènera alors à dépendre de la personne toxique en question. De cette façon, la victime de la dépendance rend son bien-être dépendant de l'autre, finissant par se fondre complètement dans l'autre et dans ses troubles.

À la base des relations dépendantes, il y a des symptômes et des problèmes qui dérivent d'autres dynamiques et qui doivent probablement être suivis par une thérapie comportementale et une rééducation.

## - L'égocentrisme.

On pense, souvent à tort, qu'une personne ayant une faible estime de soi soit exempte d'égocentrisme. Pourtant, si on désigne souvent les gens ayant une estime démesurée d'eux-mêmes comme ayant un « gros ego », ceux qui se dévalorisent constamment ont aussi un gros ego (même si eux sont convaincus du contraire). Dans les deux cas, l'individu se crée une image de lui-même quel juge de façon positive OU négative, et le "moi" occupe la position centrale de ses agissements.

Les gens égocentriques parlent toujours d'eux-mêmes, de leurs problèmes et utilisent leur ego comme critère. Au moment où la conversation se tournera vers l'autre, ce genre de personne pourra ramener la conversation sur elle-même. Elle n'écoute jamais vraiment les autres car cela ne l'intéresse pas. La personne est comme sourde à ce qui concerne autrui et minimise tout ce qui ne la concerne pas directement.

Ce genre de personne par exemple ne questionnera jamais les autres sur leurs problèmes et s'en justifiera par le fait de ne pas avoir posé de question pour ne pas être intrusive (elle a réponse à tout sur ses propres agissements). Si par bienveillance vous évoquez le fait que cette crainte puisse laisser à penser à de l'indifférence, la réaction pourra vous amener à culpabiliser de le lui avoir dit.

Si toutefois la personne porte tout de même un tant soit peu d'intérêt au propos de l'autre, c'est la plupart du temps pour son propre intérêt. Elle mettra alors "de côté" ce qui lui a été confié, pour, plus tard, pouvoir s'en servir en le retournant contre lui !

## - La lecture de pensée.

On parle d'empathie quand la personne arrive à se projeter dans la situation de l'autre, dans ce qu'il éprouve. Celle-ci fait alors l'expérience d'une réponse émotionnelle face à l'émotion d'autrui. Ceci n'a rien à voir avec la lecture de pensée qui n'est en rien une réponse émotionnelle vis à vis d'une autre personne. C'est en revanche un fonctionnement qui amène directement l'autre à l'incompréhension !

La personne qui pratique la lecture de pensée a une forte propension à penser à la place des autres en étant absolument certaine de bien mieux savoir qu'eux le fond de leurs propres pensées. Elle tire alors SA propre vérité de chaque situation SANS JAMAIS accorder la moindre valeur aux explications qui lui sont données face à ses accusations répétées et injustifiées.

Dangereux fonctionnement que celui de penser à la place des autres en étant convaincu d'avoir raison ! Combien de quiproquos, de malentendus, de disputes pourraient être évités en ayant vraiment écouté l'autre ? Combien de réactions totalement injustifiées se produisent en s'octroyant le droit de penser à la place de l'autre ? L'interprétations de pensées et les confusions qui en découlent sont un terreau fertile aux conflits !

La lecture de pensées est une distorsion par laquelle la personne interprète ce que les autres voient, entendent et perçoivent des messages verbaux et non verbaux de ses interlocuteurs. Elle tire des conclusions en fonction de son propre système de pensées. Cela suppose donc pour elle que l'autre a le même système de pensées que le sien !!!

Penser bien connaître quelqu'un ne donne nullement le droit de penser à sa place ! Rester planté dans ses certitudes c'est rejeter en bloc qui est l'autre personne. On est pourtant souvent agréablement surpris quand on prend la peine de s'intéresser vraiment à l'autre. Mais la personne qui pratique la lecture de pensée part dans une débauche de pensées qui lui sont propres ! Elle auto-alimente alors ses pensées dans des recouplements tordus et n'accorde aucune confiance à l'autre !

## - Le pessimisme/négativisme.

Les personnes à comportements toxiques développent fréquemment un fonctionnement pessimiste/négativiste. Ce ne sont pas des gens tristes pour autant ou qui traversent forcément une période difficile (bien que cela puisse arriver et c'est pourquoi il est difficile d'avoir du recul et du discernement). Ce sont généralement des gens qui déchargent tout simplement leurs problèmes sur les autres et ne prennent pas en considération les besoins et les droits des autres.

Pour le pessimiste/négativiste, tout va toujours mal, rien ne va jamais dans le bon sens (famille, travail, relation...). La vie lui réserve toujours des situations négatives, dont il est constamment frappé. Les problèmes, quelle que soit leur ampleur, ne semblent jamais trouver de solution, et

cela uniquement du fait des autres ! Il retourne les situations et leurs significations en les regardant toujours d'un point de vue négatif, il est convaincu que les choses ne peuvent aller que dans ce sens.

Le pessimiste/négativiste vit dans une négativité qui attire la négativité, comme dans un cercle vicieux. Attention ! Malheureusement, cela peut être une attitude contagieuse...

## - La victimisation.

C'est le pendant de la paranoïa et du pessimisme/négativisme. La personne qui se victimise pense bien évidemment que le monde est contre elle et que les situations font rage contre elle. Elle se plaint constamment de sa vie misérable (passée, présente et future), de ses manques (affectifs, culturels...), se justifiant ainsi de son mal-être.

La victimisation la rend dépendante des autres de manière à mieux pouvoir les rendre responsables de ses malheurs. Elle estime cependant qu'ils sont contraints de l'aider au nom de l'amitié, de l'amour ou du lien familial. Cela incite constamment les autres à se sentir coupables d'une manière ou d'une autre.

La victimisation peut être associée à des formes d'égocentrisme et de déresponsabilisation puisque tout est toujours la faute de quelqu'un d'autre ! Dans de nombreux cas, bien qu'elles essaient d'orchestrer leurs relations pour servir leurs propres fins, elles essaient de gagner de la sympathie et de l'attention en revendiquant le statut de "victime" (c'est souvent le cas dès le début de la relation avec une personne à comportements toxiques : elle se présente toujours comme étant la victime d'une, voire de plusieurs personnes !).

## - La mauvaise foi.

Le comportement d'une personne de mauvaise foi est de toujours trouver la justification de tous ses actes et propos négatifs. Elle est sans empathie et refuse de comprendre pourquoi ses phrases, ses réponses agressives ou ses actes peuvent blesser les autres. Si on le lui dit, elle s'en montre toujours surprise et rétorquera probablement : "Tu es trop sensible, je ne disais rien de méchant".

Dans ses propos, ce type de personne n'utilisera jamais la communication non violente (CNV) : Elle dira "TU m'as blessée en faisant ou disant ceci !" et non pas "JE me suis senti blessée quand tu as dit ou fait cela, est ce que l'on peut en parler ?".

Si suite à un malentendu échappant au contrôle, on tente de calmer les choses en s'expliquant par rapport à ce qui a été reproché, la personne ne répondra rien (de toutes façons, elle n'écouterait pas). Alors, elle choisira d'adopter le silence. Ainsi, il sera impossible de savoir si l'explication a été comprise ou pas. Et si on l'interroge, alors elle dira ne pas vouloir répondre craignant de mal s'exprimer ou d'être maladroite.

Elle sait aussi passer par des chemins détournés si elle a besoin de quelque chose, comme le fait de ne pas demander directement mais de se contenter de faire sentir ce dont elle a besoin. Elle attendra alors de l'autre qu'il devance ses besoins, et si l'autre ne comprend pas ses sous-entendus, bien évidemment elle lui en voudra. En revanche, si l'autre comprend et répond à ses attentes, elle saura lui dire au moment opportun qu'elle n'a jamais rien demandé.

Nous avons tous entendu l'expression « Les actes parlent plus fort que les mots ». Au cœur de cette expression se trouve le concept d'incongruence (lorsque ce que nous disons ne correspond pas à ce que nous faisons). Les personnes de mauvaise foi se montrent souvent très paradoxales elles peuvent être très promptes à utiliser des adverbes extrêmement forts pour exprimer à l'autre ses sentiments dès lors que cela peut lui être utile. Pour autant ses actes seront en total décalage. Ce décalage a de profondes implications sur la façon dont l'autre perçoit ce genre de personnes mais également tout autant sur son propre bien-être intérieur.

## - La manipulation.

Il existe différents types de manipulation et différents niveaux de gravité. Tous les manipulateurs ont en commun le fait qu'ils sont profondément égoïstes et veulent manipuler les autres dans le but unique d'atteindre leurs objectifs. La manipulation se fait de manière souvent subtile et cachée, pour s'assurer que l'autre ne le remarque pas et ainsi ne pas révéler ses vraies intentions.

Dans la plupart des cas, ce genre de personne essaie de profiter de l'autre en créant des formes de dépendance insidieuses, afin que l'autre ne puisse pas discerner la véritable réalité de la situation. En amitié, ce genre de personne pourra par exemple vous faire croire que vous avez plus d'importance à ses yeux que son propre conjoint et que s'il lui demande de choisir entre lui/elle et vous, elle vous choisira ! Une situation totalement incohérente qui met extrêmement mal à l'aise et peut créer une situation ambiguë même si elle n'a absolument aucun fondement.

Il est difficile de discerner QUI sont vraiment ces personnes, car elles présentent plusieurs facettes distinctes et contradictoires. Elles changent de point de vue, d'altitude et de comportement en fonction de ce qu'elles pensent devoir accomplir ou de ce qu'elles souhaitent voir se produire. Elles savent par exemple se montrer gentilles quand elles veulent obtenir quelque chose, et se montrer odieuses quand elles n'ont pas de besoin immédiat.

La personne manipulatrice a de nombreux modes de fonctionnement pour placer l'autre sous emprise, la plus fréquente étant de lui faire croire qu'elle ne supportera pas le perdre (cela peut aller jusqu'au chantage au suicide).

Ces personnes peuvent donc être particulièrement dangereuses, car leur comportement peut causer des dommages psychologiques aux personnes qui les entourent.

## - La bienveillance feinte.

Elle se caractérise au travers certaines petites phrases qui reviennent de manière récurrente dans la relation, essentiellement quand les choses sont allées trop loin, quand cette personne a poussé l'autre dans ses retranchements :

### **"Tu apportes beaucoup à ma vie".**

En apparence, cette phrase peut paraître sympathique, voire reconnaissante. Elle suggère à l'autre que sa présence enrichit sa vie. Les individus à comportements toxiques l'utilisent pour créer un vernis d'appréciation à l'égard de l'autre. En réalité, cela implique que sa valeur réside dans la nouveauté qu'il apporte à ladite personne. Cela peut donc donner le sentiment que sa valeur dépend du fait de fournir une perspective intéressante plutôt que d'être apprécié pour qui il est réellement.

### **"Je vais changer, je le promets".**

Cette phrase, répétée après chaque conflit déclenché, laisse espérer un avenir meilleur dans la relation. Les individus à comportements toxiques utilisent souvent ces mots pour enchaîner l'autre affectivement et garder le contrôle. Ils peuvent promettre de changer pour apaiser ses inquiétudes du moment présent. Malheureusement, ils reviennent à leur comportement toxique une fois qu'ils se sentent à nouveau en sécurité dans la relation et qu'ils ont su se faire pardonner. Cela maintient l'autre coincé dans un cycle "chaud/froid" de faux espoirs et de déceptions, sapant sa confiance et rendant d'autant plus difficile sa décision de s'éloigner.

Phrases typiques de justification de ses comportements :

- **"Quand je suis en colère, toute ma colère sort en vrac, je n'y peux rien, je ne gère pas !".**
- **"Je sais que je peux être odieux(se), mais mes mots dépassent ma pensée".**
- **"Tu as mal compris, je me suis mal exprimé(e), je n'ai pas ton vocabulaire".**

Un comportement envieux peut aussi s'avérer assez présent : De ce que vous êtes ou représentez ; De vos connaissances ; De vos choix de vie. Bref, de votre vie en général.

Elle utilisera alors des phrases d'auto dévalorisation afin que l'autre la réconforte et la rassure :

- **"Je ne sais pas ce que je t'apporte, je ne connais rien".**
- **"Je ne comprends pas pourquoi tu as voulu que nous devenions amis" (même si ce n'est pas l'autre qui est à l'origine de la rencontre, la personne est dans l'attente que l'autre s'en explique).**

Il y aura donc toujours une bonne raison à chacun de ses comportements, se trouvant toutes les excuses à agir de la sorte.

Après toute la phase de colère et de dénigrement, si elle sent que l'autre s'éloigne, alors cette bienveillance feinte atteint son paroxysme et la personne toxique n'hésitera pas vous dire ces choses comme...

- **"Tu as raison et je comprends ton choix de t'éloigner puisque je te fais autant de mal".**
- **"Je ne supporte pas l'idée de te faire souffrir".**
- **"Tu m'as apporté tellement de belles et bonnes choses, je n'oublierai jamais, je ne t'oublierai jamais".**
- **"Je t'aime, cela ne changera jamais, et je ne te souhaite que du bonheur !".**
- **"Je ne garderai que le positif, le reste n'a pas d'importance".**

Ainsi se déclenche en l'autre la culpabilité ! Et s'il cède à son sentiment, ces situations ne manqueront pas de se reproduire.

## La psychologie de la personne toxique.

Une personne à comportements toxiques fera en sorte de susciter en l'autre une envie de l'aider, elle et ses problèmes. Elle veut que l'autre se sente désolé pour elle et même éventuellement qu'il se sente un peu responsable de ce qui lui arrive. Cet autre aura beau essayer de l'aider, les problèmes ne seront jamais pour autant vraiment résolus, car une fois qu'elle aura été aidée à traverser une crise, il y en a forcément une autre qui arrivera (la faute du conjoint, du collègue de travail, d'un parent...). Tout dans sa vie est sujet à crise ! Ce dont elle a vraiment besoin, c'est de recevoir l'empathie et le soutien continu de l'autre personne. Ainsi elle créera des drames les uns après les autres pour l'obtenir.

Tenter de "réparer" et de "préserver" une personne à comportements toxiques ne fonctionne jamais, d'autant que ladite personne se soucie finalement bien moins de ses problèmes que la personne qui tente de lui apporter du soutien dans la mesure où elle ne se sent exister que dans la crise.

Dans une telle relation, il est préférable de garder les oreilles ouvertes à ses critiques à propos de vous, de ce que vous avez fait ou n'avez pas fait, de ce que vous avez dit ou n'avez pas dit, de ce que vous avez soit-disant laissé sous-entendre... (tout comme elles le font envers d'autres personnes) et, elles mentiront si cela les sert car la loyauté leur est étrangère.

Elles n'ont jamais aucune raison de présenter leurs excuses sincèrement puisque les choses sont toujours la faute d'autrui. Si vous le leur faites remarquer, elles tourneront autour du pot. Elles n'assument aucune responsabilité concernant leurs propres sentiments négatifs. Au contraire, ceux-ci sont projetés sur vous, et si vous essayez d'en parler, elles s'en défendront probablement avec véhémence et n'assumeront rien de presque tout ce qu'elles feront et diront. Si toutefois elles finissent par présenter des excuses, elles n'auront aucune valeur puisqu'elles ne viennent pas vraiment d'elles, elles s'en sont juste senties contraintes.

Elles placent fréquemment l'autre en situation défensive. Elles ont aussi des difficultés à rester au fait de certaines questions, d'une part parce qu'elles ne sont pas intéressées par votre point de vue et aussi parce qu'il les dérange dans leur propre système de pensées. Leur façon d'être peut inclure le fait d'être vague et arbitraire, ainsi que de mettre en avant la façon dont vous discutez d'un problème : votre ton, vos mots, votre attitude, etc. de manière à détourner la conversation sur les problèmes, pas sur les solutions.

Les gens à comportements toxiques sont épuisants. Chacun des contacts avec ce type de personnes est un anéantissant émotionnel. Le temps passé avec eux consiste uniquement à prendre soin d'eux. Ils peuvent attendre d'être aidés, d'être conseillés sans pour autant faire cas des avis qui leur sont donnés, ce qui laissera l'autre frustré, voire en colère.

## Comment réagir ?

Limiter les contacts ou sortir de sa vie les personnes dont les comportements toxiques nous deviennent douloureux n'est pas une décision aussi évidente qu'il y paraît, car très souvent, aussi étrange que cela puisse sembler vu de l'extérieur, ce sont des gens que nous aimons et que nous aimerions voir aller mieux.

Il est donc important d'apprendre à reconnaître les différents comportements abordés, de tenter très vite de les enrayer, de mettre en œuvre des "stratégies de défense" qui aident à ne pas succomber à la lourdeur de ces attitudes sans se laisser épuiser par le fait de donner, de donner encore, et de ne rien recevoir de bon en retour.

Pour nous y aider, il y a différentes manières possibles...

### **- L'empathie cognitive et intelligence émotionnelle.**

Une relation avec une personne négative, paranoïaque, manipulatrice, victimisée... (toxique) apportera probablement beaucoup de stress et de confusion. Il sera nécessaire de faire preuve d'une bonne dose d'intelligence émotionnelle et d'empathie cognitive pour y faire face de manière à ne pas sombrer dans les mêmes troubles que cette personne.

L'intelligence émotionnelle (I.E.) est la capacité d'une personne à percevoir, comprendre, gérer et exprimer ses propres émotions, ainsi que celles des autres, afin de résoudre les problèmes et réguler les comportements liés aux émotions.

L'empathie cognitive fait référence à la capacité de comprendre les pensées, les sentiments et les motivations d'une autre personne. C'est une forme d'empathie "intellectuelle" où l'individu tente de voir le monde du point de vue de l'autre sans nécessairement ressentir les mêmes émotions. En ce sens, il sera important de mieux gérer nos propres émotions et de veiller à ne pas trop s'impliquer afin de ne pas tomber et retomber encore dans les schémas de la personne à

comportements toxiques. Il est cependant extrêmement compliqué de parvenir à faire face, tantôt à des colères explosives et imprévisibles, tantôt à des montagnes de gentillesse et d'affection, tantôt encore à une grande froideur et indifférence. D'autant qu'au travers leurs mots ces personnes savent nous faire sortir de nos gonds, à la suite de quoi ils nous font nous sentir coupable d'une colère qu'ils ont pourtant déclenchée.

C'est pour cette raison que nous parlons d'empathie cognitive afin d'assimiler les mécanismes qui sous-tendent le raisonnement de la personne à comportements toxiques, sans se laisser emporter par les émotions. Il est nécessaire d'essayer de comprendre ce qui se passe et quelles sont les dynamiques et les motivations qui se déclenchent chez elle.

## - L'assertivité.

C'est la capacité à s'exprimer, à défendre ses droits, son opinion sans empiéter sur ceux des autres. L'assertivité, c'est d'abord un état d'être, un état d'esprit, une philosophie totalement inconnue des personnes négatives et toxiques.

En effet, les personnes négatives essaient toujours de compliquer les choses, de se quereller et de manipuler la réalité, provoquant l'interlocuteur pour attirer son attention. Ils ne sont jamais dans l'assertivité puisque seuls eux comptent.

Il est important de parvenir à ne pas s'impliquer dans des attitudes négatives, d'autant qu'elles peuvent devenir contagieuses et nous amener nerveusement à bout. Il est cependant plus facile de le dire quand on n'est pas soi-même impliqué, que de le faire quand on l'est.

On peut aussi ne faire semblant de rien et changer de sujet pour ainsi ramer la conversation à un niveau plus rationnel et pacifique (là aussi souvent plus facile à dire qu'à faire car comme dit plus haut, ces personnes savent vous pousser à bout, c'est d'ailleurs un peu leur but inavoué).

Il faut, en tout état de cause, essayer de ne pas tomber dans le piège des provocations (l'action de provoquer quelqu'un est de le pousser à commettre une action blâmable, une infraction, une réaction violente...) des personnes à comportements toxiques qui tenteront de mettre en valeur tous nos défauts pour détruire notre propre estime de soi. Au contraire, il faut être convaincu de nos idées et ne pas répondre par des insultes (là non plus pas toujours facile quand nous avons vu toutes tentatives de dialogue échouer). L'attaquant est le premier à avoir des problèmes !

Il ne faut également pas s'impliquer pas dans le vortex de culpabilité, mais au contraire, une fois la colère retombée, tenter de leur expliquer comment les choses se passent réellement, en leur faisant comprendre que ce sont leurs actions qui façonnent la réalité et c'est pour cela que nous ne sommes pas coupables de ce qui leur arrive.

Une technique pour apaiser les personnes colériques est de leur suggérer de porter un élastique autour d'un poignet. Ainsi, lors d'une colère montante, quand les émotions négatives l'envahissent

(sans trop savoir pourquoi le plus souvent), elle fait claquer l'élastique sur sa peau à plusieurs reprises. Cela peut lui permettre de la ramener vers le calme en faisant redescendre ladite colère. Cette technique peut s'avérer efficace, mais cela ne l'est pas toujours si les colères sont explosives. Pour que cela fonctionne, il faut tout de même que la personne en question ait pleine conscience de ses emportements injustifiés et de ses difficultés relationnelles.

## **- La compatissance/compassion.**

La compatissance porte à la compassion, elle permet d'être sensible à la souffrance des autres, de prendre part aux maux d'autrui.

Les personnes à comportements toxiques ayant tendance à ne formuler que des problèmes et à s'en nourrir, une bonne méthode protectrice consiste donc à proposer des choses positives plutôt que de se concentrer uniquement sur les aspects négatifs.

Face à leurs agressions, il est utile d'essayer de les comprendre (en étant vigilent à ne pas s'y épuiser). Comprendre ne veut pas dire non plus de nous faire absorber par leurs démons, mais essayer de leur expliquer que leurs comportements impliquent qu'ils ne nous respectent pas dans ce que nous sommes.

Tant que nous-mêmes ne sommes pas dans un schéma de rupture relationnelle, essayer de communiquer est important. Si eux ne le comprennent pas, s'éloigner de ces personnes peut devenir nécessaire, mais dans de nombreux cas, lorsqu'ils sont proches de nous, là encore, ce n'est pas forcément si simple.

Il est à souligner de nouveau que les personnes à comportements toxiques sont fondamentalement des personnes négatives, pesantes et dans le besoin de tout contrôler (leur vie et celle des autres). Pour autant, il arrive tout de même qu'elles n'aient pas été toujours ainsi mais qu'elles le soient devenues (traversée d'une mauvaise période dans laquelle elle se sont senties affaiblies et vulnérables en n'ont plus trouvé en elles ce moyen de tout contrôler).

## **- Fixer ses limites et s'y tenir.**

Fixer nos limites et s'y tenir pour ne pas se laisser submerger.

- Si la personne ne nous écoute pas, demandons-lui de respecter le dialogue et de nous écouter jusqu'au bout ;
- Si une crise arrive en notre présence avec une tierce personne, partons !
- Si elle se produit au téléphone avec nous, raccrochons !

Apprenons à dire "NON" aux situations que nous ne voulons pas vivre parce qu'elles nous agressent et nous blessent.

# Conclusion.

Ceci est un aperçu de ce type de relations extrêmement complexes. Il peut s'avérer être très douloureux d'entretenir un lien affectif avec ces personnes tant que nous n'en aurons pas nous-mêmes tiré des leçons et appris à nous préserver des interactions liées à leurs comportements.

Dans tous ces cas, l'aide professionnelle est souvent LA seule solution pour ces personnes : travailler, entre autres, l'assertivité et la rééducation des émotions peut les aider à trouver de nouveaux équilibres et de nouveaux modes de comportement.

Les victimes de ces comportements peuvent aussi avoir besoin de solliciter de l'aide pour parvenir à dépasser leur état de stress, d'anxiété, de pensées obsessionnelles, etc.

Dans les relations de ce type, les familiales sont les plus difficiles car il n'est pas si facile de décider de fermer notre porte (comme dit plus haut, souvent ce sont des personnes que nous aimons).

Sur le plan amical, dès lors que nous réalisons qu'une relation était au final toxique dès le départ (bien qu'il soit difficile de l'admettre car nous nous sentons alors très naïf), il n'y a pas grand-chose à en espérer, et le plus sage est souvent de nous éloigner définitivement.

Si la relation est devenue toxique avec le temps et que malgré tout nous tenons à cette personne, avant d'en arriver à faire ce choix du définitif, à un moment où les choses sont allées trop loin une fois de plus, nous pouvons choisir l'option de prendre du recul pour retrouver de l'apaisement (ce peut être quelques semaines, voire quelques mois). Ce temps de prise de distance peut, peut-être, l'aider à réfléchir et à changer d'altitude (encore faut-il que la relation ait été fondée sur quelque chose de solide de sa part au début de la relation et non pas dans une forme de dépendance).

Après cette période de prise de recul (une fois que nous nous sentons plus fort), et si malgré une tentative de rapprochement, cette personne n'est toujours que dans les reproches et l'agressivité, que de notre côté, nous sentons de nouveau notre sérénité disparaître à chaque contact, il est alors temps d'évaluer plus sérieusement le problème. Un tel comportement indiquera que cette personne n'admettra jamais vraiment être responsable de notre éloignement. Il sera donc peu probable qu'elle ne finisse par changer ses schémas. **Mais nous, nous le pouvons !**

En tout état de cause, et quel que soit l'amour que nous puissions porter à cette personne, elle est la seule qui puisse décider de se prendre vraiment en main et d'aller mieux. Aucune énergie déployée de notre part ne pourra lui apporter de l'aide, même nos conseils n'ont aucune portée puisqu'elle considère que tout va bien pour elle. Et même, il est possible que plus nous auront tenté de l'aider, plus elle nous en voudra (si vous l'avez incitée à consulter par exemple).

Pesons alors le positif et le négatif de notre relation. Si le négatif est le plus lourd, il est temps de décider de stopper tout contact avec cette personne. Si nous nous décidons à faire ce choix, il ne faut en aucun cas regarder en arrière (attention au sentiment de culpabilité insidieux, nous ne sommes pas l'instigateur de cette relation complexe et douloureuse).

Cela étant dit, tout le monde n'a pas besoin de faire partie de notre vie, d'autant plus si c'est pour nous la compliquer. N'oublions jamais que nous avons ce pouvoir sur notre vie de choisir les gens qui nous entourent, et que la prise de décision éclairée est la clé pour mener une vie émotionnellement saine et enrichissante.

Si cette page peut éventuellement permettre de mieux comprendre comment fonctionnent ces personnes, et malgré différentes suggestions pour nous aider à les côtoyer le plus sereinement possible, il sera parfois difficile de ne pas perdre son sang-froid et de ne pas tomber dans des travers que nous-mêmes n'aurions jamais voulu avoir. N'oublions pas qu'il est nécessaire de savoir se préserver. Il y va aussi de notre propre santé physique et mentale !

Ce texte est issu d'une discussion avec une amie de très longue date (psychologue de formation), sur le sujet complexe des comportements toxiques. J'ai étudié la psychanalyse (il y a longtemps et cela m'a redonné l'envie de me replonger dans mes bouquins) et j'ai réellement apprécié cet échange qui m'a un peu mieux éclairée sur les différents et nombreux fonctionnements, délibérée ou non, de ces personnes. Le sujet a été abordé d'un point de vue général et non personnel, au travers une conversation ouverte. Aussi, je tiens à la remercier d'avoir accepté de l'aborder ensemble et de m'avoir fait part de son point de vue avisé.

Il est en effet à préciser qu'un ou une amie proche, un membre de votre famille, ne peut être votre thérapeute car cela créerait ce que l'on appelle une relation double, ce qui est contraire à l'éthique en thérapie. En tout état de causes, cela n'aurait pas l'effet escompté du fait d'une relation dans l'affect.