

Introduction

Nous savons tous l'importance que revêtent dans nos vies les relations que nous entretenons avec des personnes qui vont pouvoir nous permettre de nous exprimer, d'évoluer, de changer pour nous affirmer, mûrir et exprimer tous nos potentiels : il n'est pas question en effet d'y parvenir sans le précieux concours des autres, qui nous tendent un miroir vers nous-mêmes et nous aident à nous confronter au monde. Parmi eux, on peut trouver aussi bien les membres de sa propre famille que les amis qu'on a pu se faire au fil du temps, les relations de travail ou, bien sûr, les partenaires amoureux.

Bien qu'on puisse les classer à différents niveaux d'intimité, ils font tous partie d'un cercle de proches qui a un accès privilégié à la psyché de celui qui constitue le centre de ce cercle, psyché en perpétuelle construction. Cet accès privilégié signifie qu'ils auront plus d'influence qu'un inconnu ou une personne dont le statut n'est pas encore déterminé et pour laquelle la

méfiance naturelle qui s'applique permet de considérer objectivement le rôle.

Le simple fait d'accepter quelqu'un dans le cercle de ses proches lui donne mécaniquement plus de poids, et l'habitude à sa présence va nous inciter à baisser nos armes et à considérer par défaut que cette personne est bienveillante à notre égard.

Ce sera d'ailleurs très souvent le cas : vos proches sont les personnes qui tiennent le plus à vous, puisqu'ils sont à vos côtés. Mais il ne faut pas oublier de considérer qu'ils sont eux-mêmes soumis à leurs propres tensions psychologiques, à des enjeux que nous ne comprenons pas toujours. L'existence de ce lien privilégié encourage des échanges plus importants et moins « surveillés » consciemment ; ils ne sont plus remis en question, ils sont acceptés tels qu'ils sont, sans qu'on soit amené à nouveau à s'interroger sur leur nature ou sur leur contenu.

C'est là que se situe l'écueil que nous allons étudier dans cet ouvrage : il n'est jamais superflu de se demander quelle place exactement occupent les personnes dans notre entourage, quels rôles elles jouent pour nous et s'il n'est pas possible, voire souhaitable, de faire évoluer les rapports que nous entretenons avec elles pour en tirer le meilleur.

Mais, au-delà, cette démarche peut aider à identifier celles qui, parmi ces relations, peuvent s'avérer carrément toxiques pour nous, constamment nous tirer vers le bas, que cela soit dû à une démarche délibérée de la part d'une personne mal intentionnée ou, alors, bien plus souvent, du fait de conflits internes mal gérés chez vos proches qui rejaillissent vers l'extérieur et viennent vous polluer à votre tour.

Avant que nous entrions dans les détails et que nous considérions ce qui fait le contenu d'une relation toxique, il est important de comprendre que le facteur essentiel pour s'en extirper, comme pour éviter que d'autres puissent voir le jour, c'est de régulièrement remettre en question les rapports que nous entretenons autour de nous. Et n'ayons pas peur de choquer en disant que, plus le rapport aura l'air immuable et inscrit dans le marbre, et plus il faudra l'envisager d'un point de vue « neutre », c'est-à-dire en faisant la part de notre engagement émotif, de notre attachement lié à l'ensemble des choses vécues avec cette personne, de l'habitude qui fait paraître naturels des comportements qui ne le sont pas nécessairement.

Bien souvent, nous sommes confrontés dans nos vies à la nécessité de changer et nous renâclons souvent à le faire par peur de l'inconnu. C'est donc plus ou moins sciemment que nous renonçons à ce travail d'introspection particulièrement nécessaire, même s'il peut paraître dangereux, au vu de ce qu'il engage comme changements et perturbations.

Le premier pas à effectuer est donc avant toute chose de se considérer soi, honnêtement, la manière dont nous entrons en rapport avec les gens autour de nous, la place que nous leur laissons, le crédit que nous leur offrons, et ainsi de suite. Une relation s'avère toxique majoritairement parce que nous la laissons devenir ainsi ; parce que nous offrons à nos proches les clés de notre royaume intérieur, par manque de confiance, refus de s'assumer et de considérer les choses comme elles sont. Y mettre fin n'est d'ailleurs qu'une première étape ; il s'agit ensuite de réagir en prenant le contrôle selon le même procédé : identifier

les rapports que nous avons, la place qu'y tiennent les autres, mais également *celle que nous assumons*. Une fois cela déterminé, les décisions qui paraissent impossibles à envisager, la confusion mentale qui peut régner face à des situations délétères seront immédiatement balayées par la clarté de rapports sains, positifs de part et d'autre. Nous aurons cependant l'occasion d'y revenir. Puisque vous êtes prêt à regarder les choses avec objectivité, nous allons maintenant détailler les signes qui pourront vous permettre de déterminer l'existence d'une relation toxique – et en quoi consiste sa toxicité.

Sortir de la culpabilité

Comme vous l'aurez compris, nul n'est à l'abri, lorsque vous considérez votre entourage, d'être une personne dotée d'un haut degré de toxicité *en ce qui vous concerne*. Notez ainsi que chaque relation est spécifique et qu'une personne toxique envers vous peut très bien ne pas l'être avec d'autres. Vous pourrez d'ailleurs faire des observations utiles en la matière en considérant comment vos proches se comportent quand ils ne se consacrent pas exclusivement à vous.

D'une manière générale, tout est bon pour dessiller vos yeux, les décaler suffisamment pour commencer à construire un nouveau point de vue, plus critique, sur les choses. Attention ! Qui dit critique ne veut pas dire dévalorisant ; il s'agit simplement de considérer les choses en s'autorisant à les juger pour ce qu'elles sont, en bien ou en mal, sans préjuger de leur nature.

L'erreur que l'on commet dans bien des cas, et qui fait qu'une relation toxique peut durer très longtemps

avant que la personne qui en est la victime finisse par s'en dépêtrer, c'est de se sentir coupable du tour qu'a pris la relation, de prendre cela à son compte.

Serge, par exemple, a mis « plusieurs années de plus que ce qu'[il] aurait voulu pour quitter une femme » avec laquelle il entretenait une relation toxique. Serge admet volontiers la chose suivante :

— Je me sentais coupable en permanence, j'avais l'impression que tout venait de moi, que je faisais tout de travers. Elle n'arrêtait pas de me reprendre sur tout, me montrait à quel point je ne pouvais rien faire sans elle parce que j'étais incapable, incompetent. Le pire, c'est qu'elle était toujours en colère. Et je ne me demandais pas si c'était justifié, je me demandais surtout comment je l'avais mise en colère, et ce qu'il fallait que je fasse pour que ça s'arrête.

Le cas de Serge constitue le parfait exemple d'une relation fondée sur la culpabilité, où l'examen de la situation en tant que telle est remis en permanence à plus tard du fait de l'angoisse qui lui est associée et empêche de prendre le temps de la réflexion.

Comment cela se fait-il ? Pour la plupart d'entre nous, accueillir quelqu'un parmi nos proches (ou le compter depuis toujours parmi eux), c'est accepter un rapport et s'en sentir responsable. Pensez à la manière dont vous considérez par exemple vos parents : vous vous sentez redevable auprès d'eux de tout ce qu'ils ont fait pour vous, et c'est un sentiment tout à fait normal. De la même manière, nous investirons chaque relation d'un désir que les choses se passent bien, que ce que l'on y investit perdure. Si les choses commencent à prendre un tour conflictuel, notre premier réflexe sera d'essayer d'agir pour rétablir un état d'harmonie en

traitant les problèmes comme ils ont l'air de se présenter, au coup par coup, sans nécessairement avoir la vision d'ensemble qui nous permettrait de réaliser que nous ne sommes pas les seuls fautifs – voire que nous ne sommes pas *du tout* fautifs. De ce fait, nous nous sentirons coupables, en raison de la multiplicité des problèmes et de notre incapacité à les résoudre. Une personne toxique saura tourner cette tendance à son avantage en accentuant notre sentiment de culpabilité par l'attitude qu'elle adoptera et finira par nous infantiliser totalement (puisque c'est de cela qu'il s'agit).

Notre responsabilité, dans une relation, n'est pas de faire tout pour que les choses se passent bien, quel qu'en soit le prix, mais d'agir avec justice et justesse, envers les autres, mais surtout envers soi, même si cela veut dire parfois entrer dans des situations conflictuelles, même si cela peut vouloir dire qu'on ne trouvera pas l'harmonie primordiale ou l'échange d'amour optimal après lesquels nous courons tous.

Pour ce faire, nous devons 1) nous sentir responsables de nous-mêmes plus que nous ne mettons notre sort entre les mains des autres ; 2) cesser de nous culpabiliser à propos de toutes ces relations au sein desquelles nous avons créé un déséquilibre.

Tout se passe un peu comme dans ces films consacrés à la vieille aristocratie : on y voit des serviteurs entièrement dévoués à leurs maîtres, anticipant leurs moindres volontés et désirs, et capables sans hésiter de prendre le blâme pour des fautes qu'ils n'ont pas commises, simplement parce qu'ils obéissent à cette logique semi-esclavagiste qui tend à déséquilibrer totalement le rapport qu'ils ont avec leur maître. Si cet état de fait se place dans une perspective historique qui

soulève aujourd'hui notre dégoût, comment se fait-il que nous essayions de reproduire volontairement cette situation ? En effet, si nous potentialisons les autres autour de nous et les dotons d'un pouvoir sur nous-mêmes tout en prenant à notre compte l'état relatif de la relation (c'est ce que fait finalement le serviteur en anticipant le bien-être), nous les plaçons comme des maîtres relativement à nous : nous les laissons décider de l'état général de la relation et nous ne faisons que nous agiter pour maintenir la barque à flot, sans compter que les éventuels problèmes éprouvés dans le cadre de cette relation seront tous de notre fait. Nous serons ce serviteur qui s'excuse et ramasse les morceaux coupants après que le maître a fait tomber son verre (volontairement ?).

Volontaire ou involontaire ?

Cette question de la volonté de nuire va être ce qui va occuper l'esprit de beaucoup de gens à la lecture de ce livre. Et il faut s'en débarrasser immédiatement : elle n'est pas du tout un critère effectif pour juger des relations toxiques. Le relativisme qu'elle implique peut même être l'un des aspects de ces relations.

Considérons ainsi l'exemple de Sarah qui peut déclarer dans un témoignage consécutif à la fin d'une relation toxique :

— J'ai pu me dire pendant longtemps que ce qui arrivait avec C. n'était pas grave parce que je voyais bien qu'il ne faisait pas exprès de me mettre dans ces états. Au final, il s'en voulait toujours de me traiter avec dureté. Il lui est arrivé un nombre incalculable de

fois de me demander pardon pour ça et de se montrer très tendre par la suite. Mais ça n'empêchait pas que tout recommence exactement à l'identique à peine quelques jours plus tard. Dans les pires des cas, seulement quelques heures après.

Juger ainsi de la toxicité d'une relation selon l'intention de la personne n'est pas du tout fondé : comme nous l'avons dit, dans la majorité des cas, celui qui sera à l'origine d'une relation toxique ne le fera pas exprès, n'en sera peut-être pas même conscient et provoquera l'émergence de cette situation en raison de ses propres conflits internes qu'il projettera sur le monde.

Il faut au contraire régler cette question immédiatement en partant du principe qu'elle n'est pas pertinente puisqu'elle ne changera rien à la nécessité de remédier à cet état de fait. À vrai dire, elle n'interviendra que tardivement dans la démarche consistant à transformer les choses de manière plus positive : si la personne à laquelle vous vous adressez est effectivement déterminée à avoir barre sur vous et si l'état de la relation est le fruit d'un effort concerté de sa part, vous en serez bien assez tôt informé. Mais dans ce cas de figure, la décision, quel qu'en soit le prix, est alors simple à déterminer : prenez vos jambes à votre cou !

Apprendre à reconnaître une relation toxique

Après ces quelques remarques préliminaires, qu'il était nécessaire de poser pour ne pas nous fourvoyer dans des problématiques secondaires, nous en arrivons maintenant au cœur de la question qui nous inté-

resse : comment reconnaître une relation toxique ? Qu'est-ce qui fait que ma relation avec untel me coûte de l'énergie et dans quelle mesure cela se révèle-t-il anormal puisqu'il est vrai que même des relations parfaitement saines peuvent également sembler nous coûter, mener au conflit, s'avérer fatigantes, traverser des étapes où elles deviennent dures à supporter, etc. ? D'où l'idée de considérer les choses en prenant un léger recul, avec sérénité et justice/justesse pour pouvoir faire preuve de discernement. Il y a cependant des signes qui ne trompent pas et dont nous allons maintenant faire un premier survol.

Fréquenter une personne qui se comporte de manière toxique avec vous va entraîner chez vous *systématiquement* le même type de réaction, le même schéma. Le premier signe à observer va être en vous, en considérant dans quel état vous met cette relation : si chaque fois que vous voyez la personne en question vous vous sentez déprimé, en perte de confiance partielle ou totale, incapable de réagir, de vous valoriser, ou bien contrarié, en colère, troublé, bref coupé d'une partie de vos repères habituels, vous êtes alors devant une situation qui demande à être surveillée.

De la même manière, si le fait de fréquenter cette personne vous fait changer de comportement, d'état d'esprit, peut retourner l'énergie que vous sentiez en vous au préalable, il faut certainement commencer à s'en préoccuper. C'est à ce moment qu'il vous faut redoubler d'attention pour essayer d'en avoir le cœur net : ce signe ne se suffit pas à lui-même, mais il peut déboucher sur un processus plus construit d'observation, le dégagement de motifs, de signes de répétition