

Parmi les besoins identifiés chez tous les êtres humains, l'un d'eux concerne leur vie sociale : le besoin d'appartenance. Il s'agit pour l'homme d'avoir des relations, d'appartenir à un groupe. Le psychologue américain Abraham Maslow a hiérarchisé les besoins de l'homme à partir de ses observations réalisées dans les années 1940. Il en a fait une représentation pyramidale : avec les besoins prioritaires (qui prennent donc plus de place) à la base de la pyramide, puis les besoins de moins en moins importants. Dans la pyramide de Maslow¹, le besoin d'appartenance se place en 3^e position après les besoins physiologiques (manger, boire...) et le besoin de sécurité. Le besoin d'appartenance est associé au besoin d'amour. Le premier groupe d'appartenance de notre vie est la famille, puis viennent les groupes d'amis et collègues, ainsi que le couple, le cas échéant.

Si des actions permettent de satisfaire nos besoins, cela représente une source majeure de notre motivation à les réaliser. Ainsi, nous accomplissons facilement une action

1. Abraham Maslow, « A Theory of Human Motivation », *Psychological Review*, 1943.

qui nous permet de nous rapprocher d'une personne que l'on apprécie ou de commencer une relation amoureuse.

Le besoin d'avoir des relations est légitime. Des relations saines apportent en effet des bénéfices incontestables sur notre bien-être. Ce besoin est d'ailleurs important dès l'enfance. La place du lien affectif entre les parents et les enfants a même un impact sur leur santé à l'âge adulte. Les conditions de vie favorables d'un enfant ne constituent donc pas les seuls atouts possibles pour son avenir.

Enfant ou adulte, qu'est-ce qu'une relation saine ? Ce type de relation nous permet d'apprendre avec l'autre, de découvrir qui nous sommes vraiment, de nous épanouir. Et l'épanouissement conduit tout simplement au bonheur.

Mais, à l'inverse, de mauvais choix de relations peuvent nous empêcher d'être nous-mêmes, donc d'être heureux. Parfois, la personne semble pourtant agréable avec vous. Vous ne vous rendez alors même pas compte que sa présence ne vous permet pas de rester vous-même. Dans d'autres relations, vous pouvez en être pleinement conscient(e), mais vous êtes impuissant(e) face à cette situation qui vous fait souffrir. Vous êtes sous l'emprise d'une personne manipulatrice, ou aveuglé(e) par vos sentiments.

Le premier chapitre de ce guide va vous permettre de faire le point sur vos relations. L'analyse de la qualité de vos relations mettra notamment en évidence les relations toxiques. Vous aurez également les outils pour choisir par la suite en conscience vos nouvelles relations.

Les chapitres suivants étudient différents cas de relations toxiques dans les sphères amoureuse, amicale ou familiale. Vous serez chaque fois invité(e) à réaliser des actions concrètes afin de vous aider à sortir d'une telle relation.

Je vous propose ensuite une méthode pour vous affirmer davantage et gagner en confiance en vous. Vous apprendrez aussi à assumer vos choix et à en être fier(e). Mon objectif est de vous donner tous les moyens pour vous autoriser à faire le ménage dans votre vie, et ainsi vous libérer et vous épanouir.

Vous l'aurez peut-être remarqué, cet ouvrage s'adresse autant aux femmes qu'aux hommes. En effet, nous pouvons tous avoir besoin de faire le point à un moment de notre vie sur une ou des relations, ou avoir besoin d'aide pour sortir d'une relation toxique.

Qu'il est triste de se complaire dans une situation toxique ! Que ce soit au niveau professionnel ou personnel, nous avons tous le droit de nous tromper. Par erreur, nous pouvons par exemple commencer une relation qui ne nous convient en fait pas du tout, exercer un métier qui ne nous permet pas de nous épanouir ou travailler au sein d'une entreprise qui ne partage pas nos valeurs... Oui, nous avons le droit de nous tromper de relation ou de voie professionnelle. Nous avons aussi le droit d'évoluer, tout simplement. Avec le temps, nos besoins ne sont plus les mêmes. Et c'est normal.

En revanche, ce serait impardonnable de ne pas mettre fin à une situation toxique. Plus on reste dans une telle

situation, plus on se fait du mal. Or le but de la vie, c'est d'être heureux et de partager son bonheur. Et il n'est pas possible de transmettre de l'énergie positive aux autres si son propre bonheur n'est pas authentique. Pour pouvoir prendre soin des autres, il faut d'abord apprendre à prendre soin de soi. De plus, en étant de nouveau heureux(se), vous deviendrez inspirant pour les autres, vous serez l'exemple à suivre. Votre bonheur doit donc toujours passer devant tout le reste. Il est alors nécessaire de penser à soi avant de penser aux autres.

Nous n'avons qu'une vie, et l'on ne peut pas accepter de souffrir. Sortir d'une relation toxique va vous apporter un changement indispensable. Vous êtes fait(e) pour être heureux(se). Prendre conscience que vous n'avez qu'une vie, c'est prendre conscience que vous devez en profiter au maximum. Cela signifie faire en sorte d'être le(la) plus heureux(se) possible.

Et ce n'est pas parce que votre vie paraît sympathique aux yeux des autres qu'elle l'est pour vous. Exercez votre liberté et votre libre arbitre ! Les obstacles au changement sont nombreux, à la fois en dehors de nous et en nous. Pour se préparer au changement et réussir à sortir d'une situation toxique, il est nécessaire de travailler sur soi, d'apprendre à affirmer ses choix, de développer sa confiance... Il peut exister des freins réels au changement. Mais souvent, les obstacles sont de nature psychologique, notamment en raison d'un manque de confiance en soi.

En mettant fin à une relation toxique, vous allez apprendre sur vous-même, rencontrer de nouvelles personnes, peut-

être renouer avec d'autres... Ce changement est salutaire pour votre épanouissement personnel.

Pour ma part, cela fait huit ans que j'ai enfin trouvé ma place professionnellement et personnellement. Après avoir exercé seize ans dans la recherche médicale, je suis devenue rédactrice à mon compte. Mon activité actuelle me permet de satisfaire en particulier mon besoin d'apprendre continuellement et mon besoin d'indépendance. J'ai rencontré, dans le cadre de collaborations professionnelles, plusieurs psychologues. Ces personnes m'ont donné envie de contribuer à mon tour à aider les autres à s'épanouir, et ainsi donner encore plus de sens à ma propre vie. J'ai coécrit avec Dr Emeric Lebreton un premier ouvrage¹ sur les *soft skills* (compétences douces, en français : gestion du stress, créativité...), dont l'objet est de permettre au lecteur d'évaluer ses qualités humaines et de les développer.

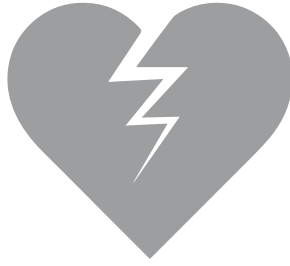
J'ai changé de métier, mais j'ai aussi fait du tri dans mes relations. J'ai gardé les personnes qui me faisaient du bien et réciproquement. J'ai fait de nouvelles connaissances, et je me suis rapprochée de gens qui me correspondent davantage.

Deux psychologues toulousains ont gentiment accepté que je les interroge au sujet des relations toxiques, afin d'apporter un éclairage professionnel sur ce sujet qui me tenait à cœur. Vous découvrirez cette interview à la fin du livre.

1. Sandra Grès & Dr Emeric Lebreton, *Méthode 16*, 2021.

Maintenant que tu en sais un peu plus sur moi et mes intentions, si tu es d'accord, je souhaite être ton amie. À ce titre, je te tutoie désormais, comme tous mes amis. Je serai ainsi plus proche de toi. Oui, je suis ta nouvelle amie, une amie bienveillante qui va t'aider à sortir d'une relation toxique. Et c'est exactement ce dont tu as besoin en ce moment : du réconfort, du soutien. Je serai à tes côtés tout au long du processus. Tu n'es donc plus isolé(e). Prends le temps qu'il te faut pour progresser dans ta lecture et réaliser les exercices que je te propose. Ne cherche pas à avancer le plus rapidement possible, mais suis ton propre rythme.

Cela va te demander une réflexion profonde et indispensable sur toi-même : sur tes attentes, tes besoins... Pour profiter pleinement de ce guide, ouvre-le uniquement quand tu seras seul(e) et que tu auras du temps à ne consacrer rien qu'à toi. Parce qu'il est essentiel de penser à soi, parfois, rien qu'à soi. Si tu lis ce livre, c'est que tu as besoin de temps pour toi. Je te souhaite la bienvenue. Une introspection particulièrement bénéfique t'attend. Tu en ressortiras plus épanoui(e) et heureux(se).



I

APPRENDS À IDENTIFIER TES RELATIONS TOXIQUES

*On ne met pas fin à une
relation toxique parce qu'on n'aime
plus l'autre. Mais parce qu'on
commence à s'aimer soi-même.*

JEAN CÉRÉ