

gérer ses relations

AMITIÉS TOXIQUES

LES RECONNAÎTRE ET S'EN LIBÉRER



C'est quoi une amitié toxique

Même si j'utilise ici le terme toxique pour désigner une personne ayant une influence nocive sur quelqu'un, il faut savoir qu'**il n'existe pas de personnalité toxique mais des comportements toxiques**. N'importe qui peut avoir des comportements nocifs. Ce qui va faire qu'une relation va devenir toxique c'est la répétition et la persistance de ce type de comportement et surtout, l'incapacité ou le refus de comprendre en quoi ce comportement est nocif pour l'autre.

Une amitié n'est pas toxique d'emblée, elle le devient au fur et à mesure qu'une dynamique malsaine va s'installer entre les personnes. On pourrait définir une amitié toxique comme étant toute **relation qui génère de manière répétée et persistante, des sentiments de ne pas être à la hauteur vis-à-vis de l'autre et/ ou de la relation; de devoir faire des efforts permanents pour se "racheter" ou de devoir devenir quelqu'un d'autre pour être bien considéré** (changer son apparence, ses valeurs, ses croyances, ses habitudes...). Ce sentiment est **à l'origine d'une souffrance émotionnelle significative et impacte le fonctionnement général** (nos études, nos activités, nos relations avec nos proches ou avec d'autres amis...)

Comment reconnaître les signes d'une relation toxique

Lorsque nous nous lions d'amitié pour quelqu'un il est normal de vouloir établir avec cette personne une relation de réciprocité. Pour cela, nous allons généralement avoir tendance à faire des "efforts" pour faire plaisir à l'autre en espérant que cette réciprocité ait lieu. Il arrive parfois, que cette réciprocité n'ait jamais lieu et que, malgré des efforts considérables (rendre service, céder sur un choix, faire des cadeaux...). Par ailleurs, il arrive également que nous nous rendions rapidement compte qu'il vaut mieux éviter de s'exprimer sur certains sujets ou de livrer certaines de nos opinions, croyances ou même parler de certaines passions, sous peine d'être durement critiqué, moqué ou mis à l'écart. **Le sentiment de ne pas pouvoir être soi même en présence de l'autre est le signe d'alerte le plus significatif.**

Voici les drapeaux rouges pour vérifier si une de vos relations prend une tournure toxique:

- "jai l'impression de ne pas pouvoir être moi même avec cette/ ces personne(s) par crainte d'être critiqué(e), moqué(e) ou rejeté(e)"
- "mon point de vue sur un sujet ou sur un événement n'est validé que s'il coïncide avec celui de cette/ ces personne(s). Lorsque cela ne coïncide pas, on me critique, on me rejette ou bien on m'accuse de "faire des embrouilles" "
- "lorsque je suis blessé(e) par leur comportement et que je m'exprime à ce sujet, la situation est systématiquement retournée contre moi qui suis accusée d'être la/ le responsable""

-
- "je me suis vu plusieurs fois devoir m'excuser pour des choses que je pensais légitimes sans pouvoir comprendre pourquoi j'étais le/la seul(e) personne fautive"
 - "mes sentiments sont systématiquement minimisés ou invalidés, sauf s'ils vont dans le sens de cette/ ces personne(s)"
 - "je me suis éloignée de personnes, d'activités qui me plaisaient autrefois pour préserver cette/ ces relation(s)"
 - "je suis obligé(e) de mentir/ me taire pour préserver la "paix" dans la relation
 - "j'ai modifié ma manière d'être (de parler, de m'habiller...) et mes goûts pour pouvoir préserver l'intérêt de cette/ces personnes pour moi"

Si tu as répondu "oui" à 1 ou plusieurs questions il est important d'en parler avec une personne adulte de confiance à propos de cette ou de ces relations.

Comment s'en protéger, comment s'en libérer

Pour se protéger des relations toxiques et pour s'en libérer, il faut cultiver une attitude plus observatrice de ses interactions, un peu comme si tu étais un observateur extérieur, afin de mieux les évaluer.

Tout d'abord, en cas de présence de "drapeaux rouges" il faut déjà essayer d'exposer calmement et de manière très factuelle (et pas sous forme de reproche) les faits à la personne concernée et d'observer sa réaction (ex. Quand j'ai dit telle chose, tu as agi de telle manière et je me suis senti(e) de telle façon; j'aurais souhaité que tu puisses agir de telle autre manière car cela m'aiderait à me sentir mieux de telle façon...). Comme je disais plus haut, il peut arriver que quelqu'un ait un comportement toxique mais si la relation est saine, cette personne sera capable d'entendre ce que tu as à dire, elle tentera de le comprendre en se mettant à ta place et pourra modifier son comportement. En revanche, si malgré la discussion, les choses ont tendance toujours à recommencer ou si la personne refuse ou paraît totalement indifférente face à ton ressenti il n'y a pas de doute: la relation n'est pas saine pour toi! Si, au moment où tu lis ceci, tu as le sentiment qu'il y a tellement de drapeaux rouges qu'une discussion ne serait même pas utile, tu devrais songer à prendre des distances avec cette ou ces relations.

Garde en tête que les relations que tu entretiens avec les autres doivent te permettre de te sentir bien la plupart du temps. Aucune relation n'est parfaite mais si plus de 3 fois sur 10 il

y a une embrouille ou un sentiment de mal-être, tu peux déjà considérer cette relation comme pas très saine et être plus vigilant(e).

Voici ce qui pourrait te protéger de ce type de relation:

- reste fidèle à tes valeurs: on peut très bien accepter un tas d'opinions différentes des nôtres et bien vivre ensemble. La tolérance et l'ouverture d'esprit doivent aller dans les deux sens

- une amitié saine se concentre sur les centres d'intérêt qui sont spontanément communs peu importe les différences par ailleurs et sait accueillir la diversité (de goûts, d'opinions, de croyances, de style...) sans que cette diversité devienne un "sujet". Elle ne se concentre pas non plus sur le fait de vouloir effacer les différences entre les personnes.

-diversifie tes fréquentations et cultive ton ouverture. Chaque personne a des défauts et des qualités. Tu n'es pas obligé(e) de tout aimer, ni de tout détester chez quelqu'un et vice-versa.

-investi différents groupes et différents types de relation

-n'abandonne jamais quelque chose ou quelqu'un que tu aimes pour faire plaisir à quelqu'un.

Comment s'en libérer?

Si le constat final est que cette amitié te fait plus de mal que de bien, il faut s'en libérer. Si tu as développé les stratégies de protection ci-dessus tu pourras s'appuyer sur d'autres groupes de personnes pour prendre des distances progressivement mais sûrement.

Il n'y a que deux manières de faire selon le degré de souffrance. Soit tu prends des distances progressivement, soit de manière tranchée. Dans les deux cas, voici les conseils pour te protéger et surtout tenir bon!

- communique ta décision à une personne de confiance dans ton entourage qui n'est pas en relation avec la ou les personnes concernées (un adulte de préférence)

- ne répond plus aux reproches, ni aux provocations: quand tu commenceras à prendre des distances on te reprochera d'être moins présente et les provocations et les critiques

pourraient s'exacerber. Face à ça, reste neutre et ne cherche pas à t'expliquer. Si tu te vois obligé de répondre fais l'économie totale des mots, ne répond pas aux provocations et sois le moins bavard(e) possible. Tu peux simplement dire "c'est vrai, je suis moins disponible"

- signale à un adulte tout comportement qui te fasse sentir en danger ou qui soit violent vis-à-vis de toi. Ne reste pas isolé(e) face à ça

-anticipe les reproches qui te seront faits et utilise-les pour t'en libérer: généralement on entend les mêmes choses:

"tu exagères" (ta réponse possible: peut-être, c'est pour cela que je prends un peu de recul")

"de toute façon il y a moins d'embrouille quand tu n'est pas là" (ta réponse possible:"en effet, c'est pour cela que je prends de la distance")

"tu fais trop ta victime" (ta réponse possible: ignorer est la meilleure réponse)

"tu te plains tout le temps" (ta réponse possible: ignorer c'est la meilleure réponse)

"t'es trop sensible" (ta réponse possible: ignorer c'est la meilleure réponse)

Rappelles toi:

- tu as de la valeur et des qualités que tu dois apprendre à reconnaître et elles ne sont pas déterminées par l'opinion que les autres ont de toi.
- tu as des besoins et des limites comme tout le monde et elles méritent d'être respectées.
- il n'y a pas de mal à être sensible. Quand quelqu'un te maltraite ou te vexé, il est normal de se sentir atteint et il est normal de choisir de se distancer des personnes qui te font souffrir
- tu as le droit d'avoir ta propre opinion
- fait confiance à ce que tu observes. Ce qui compte le plus n'est pas ce que l'on dit mais ce que l'on fait. Quelqu'un qui dit être ton ami mais qui se comporte comme un bourreau, n'est pas ton ami.