

Les relations toxiques

Nous rencontrons tous des personnes toxiques au cours de notre vie. Ça peut être un parent, un ami, un conjoint ou un collègue de travail. Si nous modifions notre perception d'une telle personne et si nous décidons de réagir face à elle, nous pouvons en éviter les effets les plus néfastes. Il est important de diminuer notre vulnérabilité et notre sentiment de culpabilité, de changer nos croyances et nos attitudes comportementales en développant une estime de soi plus solide et une pensée plus réaliste face aux événements qui se présentent dans notre vie.

Qu'est-ce qu'une personne toxique ?

Une personne toxique a toujours peur de perdre le pouvoir qu'elle exerce sur les autres. Elle recherche principalement des personnes vulnérables et fragiles. Elle tisse autour de sa proie des moyens malsains pour atteindre ses buts. Elle ne pense qu'à son bien-être, qu'à ses buts et projets et elle est totalement indifférente aux besoins des autres. Elle n'a aucun scrupule, aucun regret pour tout le mal qu'elle peut causer à sa victime.

Elle utilise souvent la flatterie pour gagner totalement la confiance de sa victime et quand elle sent que sa proie est bien enroulée dans ses filets, elle peut la manipuler à sa guise. Elle ne souhaite aucunement voir sa victime s'épanouir et réussir sa vie alors elle sabote les efforts que cette dernière fait pour mener une vie heureuse et productive.

Comment reconnaître les personnes toxiques ?

Il est bien évident qu'au début d'une relation amoureuse, amicale ou professionnelle, il est difficile de reconnaître une personne toxique. Il faut côtoyer cette personne un certain temps pour découvrir progressivement ce qu'elle cache et ce qu'elle recherche vraiment. Les failles et les attitudes malsaines apparaîtront peu à peu. Certains indices pourront aider à démasquer les personnes toxiques plus rapidement.

Pourquoi une personne qui est toxique pour nous ne l'est pas nécessairement pour d'autres ?

Nous ne pouvons plaire à tout le monde et être aimés de tous. Il est normal de ne pas aimer tout le monde pour toutes sortes de raisons et l'inverse est aussi vrai. Certaines personnes peuvent nuire à notre bien-être d'après leur personnalité. Il peut donc exister une incompatibilité et une antipathie entre deux personnes. L'intensité d'énergie dégagée, les habitudes de vie, les comportements et la charge émotionnelle d'un discours peuvent nous déplaire alors que pour d'autres c'est très plaisant.

Certaines personnes peuvent être vulnérables face au comportement d'une personne toxique alors que d'autres n'y accorderont aucune importance ou remettront rapidement la personne à sa place. Certaines personnes peuvent être plus sensibles que d'autres d'après leurs expériences de vie. Elles tomberont facilement dans le piège de la personne toxique.

Une personne toxique peut-elle changer ?

Lorsque les personnes toxiques prennent conscience de leurs attitudes et comportements, elles ont le pouvoir de changer si elles le veulent bien et si elles constatent que leur toxicité leur nuit personnellement. La majorité des gens veulent s'améliorer, changer des comportements mais certains ignorent tout simplement comment y arriver.

Par contre, certaines personnes ne changeront jamais. Elles croient que c'est dans leur nature de se comporter ainsi. Lorsque vous avez découvert la personne qui est à la source de vos problèmes, vous pouvez recourir à certaines techniques. S'il n'y a pas d'amélioration, si toutes les tentatives de réconciliation ont échoué, ou si vous constatez qu'il serait trop néfaste pour vous d'essayer de reconstruire une relation toxique, il devient important de vous éloigner de cette personne. Il y a des gens qui sont si toxiques pour vous qu'il est impossible de rester en contact avec eux.

Pourquoi restons-nous dans de telles situations ?

Certaines personnes n'ont jamais pris conscience de leurs propres besoins et désirs. Il a toujours été plus important et plus simple pour elles de répondre aux demandes et aux besoins des autres. Ces personnes nient l'existence de leurs propres besoins. Il en résulte de la frustration ou de la tristesse qui sont pénibles à supporter. Les gens vivent de telles situations pendant de nombreuses années par peur de déplaire, d'être jugés, de ne plus être aimés et appréciés, de faire de la peine ou de blesser l'autre et pour éviter les conflits. Nous sommes en partie responsables des manipulations que nous subissons. Bon nombre de personnes ne semblent pouvoir vivre qu'à travers le regard et le jugement des autres. Elles ne peuvent exister par elles-mêmes. Avec le temps, le malaise qui en résulte prend des proportions exagérées. Un concept inconscient et irrationnel nous fait craindre de nuire à l'autre lorsque nous nous faisons plaisir. Plus nous sommes passifs, soumis et uniquement attentifs au bien-être des autres, plus nous sommes vulnérables face aux personnes toxiques.

En quoi une personne peut être toxique pour nous aux points de vue psychologique et physique ? Quelles sont les conséquences à long terme ?

Un contact prolongé avec une personne toxique engendre des sentiments de culpabilité, d'anxiété, de tristesse, de frustration. Ces sentiments s'installent progressivement et deviennent de plus en plus présents au cours des mois et des années. Nos stratégies de réussite et d'épanouissement s'amointrissent. La personne toxique est très subtile dans son attitude alors elle peut être difficile à détecter. Nous en venons à douter de nous-mêmes et à nous sentir coupables pour des fautes imaginaires. Plus le stress est intense, plus les impacts psychologiques, physiques et comportementaux sont importants. Plus le contact avec la personne toxique est régulier, plus les symptômes s'intensifient.

Pouvons-nous être toxiques pour certaines personnes ?

Oui. On ne peut plaire à tout le monde. Par exemple, si l'humeur des autres peut avoir un effet nocif sur vous, l'inverse est également vrai.

Observez votre propre comportement. Si vous vous reconnaissez à la lecture de cet ouvrage, ne vous découragez pas. Nous sommes tous un peu toxiques avec certaines personnes, dans certaines situations et pour toutes sortes de raisons. Vous avez le pouvoir de changer bon nombre de vos comportements si vous prenez conscience que vous pouvez parfois, vous aussi, être une personne toxique.

Tiré de : <http://cf.geocities.com/loasis1ca/toxique.html>