

LES RELATIONS TOXIQUES

Quand nos relations ne sont pas saines



DEFINITION:

Une relation est dite toxique quand elle apporte davantage du négatif plutôt que du positif.

La relation toxique peut être dans différents domaines: Professionnel, sentimental, familial, amical, etc.

On parle souvent de relation toxique dans le domaine amoureux mais c'est réducteur. De nombreuses relations peuvent être toxiques.

Quand on parle de **relation toxique**, on parle souvent d'une victime et d'un manipulateur mais cela est aussi réducteur.

Les deux personnes qui sont en échange ont chacune leur part de responsabilité. Donner toute la responsabilité de l'autre sur la toxicité de la relation, c'est se priver de l'enseignement de celle-ci. Porter tout le poids de la responsabilité de la relation, c'est être injuste avec soi. Dans une relation, les deux personnes sont en action et les deux jouent un rôle à sa façon.

Une relation est dite toxique quand elle apporte beaucoup plus d'énergies, d'émotions, de réactions négatives que du positif.
C'est une relation qui transmet de l'insécurité et de la peur.

C'est une relation qui ne valorise pas l'estime de la personne et qui lui fait douter de sa propre confiance et de sa propre valeur.
C'est une relation qui est bloquée dans une répétition de schémas.

On peut lire souvent qu'**une relation toxique** se fuit. Cela est aussi réducteur. Elle peut s'arrêter comme elle peut se transformer. Tout dépend de la prise de conscience des personnes en action comme leurs changements et leurs décisions.

Une relation peut être toxique un temps puis s'améliorer.
Comme elle peut être figée et là le seul moyen est de partir et d'arrêter la relation.

Chaque relation est unique.

Dire que l'autre est manipulateur et ne pas voir le changement possible de soi et de l'autre est une fuite de l'enseignement positif.

Il y a différents degrés de toxicité d'une relation en fonction de chacun et des émotions et des énergies qui sont en avant.

Tu peux être dans un schéma général de relations toxiques où à chaque fois que tu rencontres une personne, tu es dans ce relationnel toxique comme cela peut être en lien avec une seule personne.

Marion Blique est une psychologue qui a écrit « j'arrête les relations toxiques ».

Elle décrit 4 types d'attachements principaux:

1) **LE SECURE:** Le sécure se sent en sécurité avec lui même.

Il a une bonne connexion avec ses émotions , est à l'écoute de ses besoins et est honnête avec lui même.

Il crée donc des relations positives avec les autres.

2) **L'EVITANT:** Il se coupe de ses émotions pour garder une certaine forme de distance émotionnelle pour se protéger. Quand il crée une relation, il a des difficultés à parler de lui et est dans les doutes et dans la méfiance. Il a peur de la proximité avec l'autre.

3) **LE FUSIONNEL:** Il va tout faire pour créer une très grande proximité avec l'autre. Il va être très dépendant de l'autre et peut être très jaloux. Il n'a jamais assez d'amour et d'attention de la part de l'autre.

4) **LE CHAOTIQUE:** Il cherche des relations rassurantes mais il ne fait pas confiance dans l'autre. Il va être dans une grande dualité émotionnelle et donc 3émotionnelle.

Il va tout faire pour que la relation s'arrête et ensuite il fera tout pour la reconstruire. Il est très ambivalent envers lui même et donc envers l'autre.

POURQUOI UNE RELATION EST OU DEVIENT TOXIQUE?

Pour comprendre pourquoi une relation est ou devient toxique, tu es invité à **comprendre comment tu interagis avec les autres.**

- 1) Es tu dans la dépendance affective?
- 2) Manques tu de confiance en toi?
- 3) As tu besoin de la validation des autres?
- 4) As tu des blessures d'âmes qui te bloquent?
- 5) Quelle relation as tu avec tes émotions?

- 6) Est une relation karmique?

Prends le temps de te poser et de prendre du recul concernant ton relationnel avec les autres.

Il y a aussi **l'effet miroir** qui permet de comprendre pourquoi une relation est ou devient toxique:

- 1) Que vois tu chez l'autre que tu ne vois pas chez toi?
- 2) Qu'est ce que l'autre voit en toi?

Ensuite pose toi la question si c'est un **unique** ou c'est **régulier** dans tes relations.

Pose toi la question si cette relation de convient ou pas.

Pose toi ensuite la question de l'enseignement de cette relation

Pose toi ensuite la question des choix que tu peux entreprendre pour modifier ce schéma relationnel.

Une relation peut être toxique **dès le départ** comme elle peut le devenir quand une des personnes évolue ou refuse de continuer le schéma relationnel comme il était.

Une relation devient ou est toxique quand une des deux personnes n'ose pas affirmer ses besoins et ses attentes.

La personne se sent alors privée de sa liberté d'être et de dire mais n'ose pas le dire.

Elle se sent opprimée mais n'arrive pas à dire ou à prendre ses distances.

SIGNES D'UNE RELATION TOXIQUE:

- 1) Tu as besoin de la validation de l'autre pour prendre des décisions ou faire des choix.
- 2) Tu te sens épuisé émotionnellement lors de la relation et tu as l'impression de vivre plus des émotions négatives que positives: tu es toujours dans une insécurité émotionnelle.
- 3) Tu évites à tout prix les conflits et tu n'arrives pas à t'affirmer quand quelque chose ne va pas dans ton sens.
- 4) Tu doutes toujours de toi que ce soit tes convictions ou tes choix.
- 5) La relation te bloque dans le passé plutôt que de te permettre de vivre l'instant présent.
- 6) Les autres domaines de ta vie sont impactés par cette relation de façon directe ou indirecte.
- 7) La relation n'est pas équilibrée, il y a une personne qui se sent plus à l'aise que l'autre et les besoins d'un des deux sont plus répondus par rapport à ceux de l'autre.
- 8) Tu as toujours peur de mal faire ou de mal dire.
- 9) Plus la relation avance et plus tu perds l'estime de toi même.
- 10) Tu n'arrives à penser à toi et tout est tourné vers l'autre.
- 11) Quand les personnes sont ensemble, leurs pires côtés sont présents plutôt que d'être dans l'inspiration positive.
- 12) Tu ressens un grand soulagement quand tu n'es pas en contact avec la personne mais tu peux avoir des difficultés à te l'avouer.

- 13) Il y a très souvent des ultimatum dans la relation, surtout de la part de l'autre personne ou de toi pour changer les choses mais tu n'arrives pas à t'y tenir.
- 14) Tu n'as pas confiance dans l'autre personne et tu peux ressentir beaucoup de doutes, faire beaucoup de suppositions et être dans une grande jalousie.
- 15) La relation peut être merveilleuse un jour et très sombre un autre.
- 16) Tu cherches des excuses à l'autre pour ne pas prendre des décisions et ne pas t'imposer dans la relation.
- 17) L'autre personne fait très souvent des reproches comme tu peux en faire beaucoup.
- 18) Les autres personnes ont du mal à te reconnaître.
- 19) Tu n'es pas heureux dans la relation mais tu peux avoir des difficultés à l'assumer.
- 20) Tu n'es pas respectée en tant que personne dans la relation et tu as l'impression de tout faire pour respecter la personne.
- **LES DEGRES D'UNE RELATION TOXIQUE:**

Bien entendu, la douleur ne se compare pas car la douleur est une expérience personnelle mais une relation toxique peut être plus ou moins puissante en fonction du lien qu'on a avec la personne.

1) La relation toxique avec son parent:

La relation avec nos parents est très importante car elle construit le relationnel qu'on va avoir avec les autres en tant qu'adulte.

Ce n'est pas fataliste.

En prenant conscience de la relation et en travaillant sur soi, on peut se détacher du schéma relationnel négatif.

Quand la relation est toxique avec un de ses parents, la relation peut être très intense et les relations avec les autres aussi.

Le but n'est pas d'excuser le parent mais de le comprendre.

On ne naît pas toxique et la plupart des personnes toxiques ne s'en rendent pas compte.

En comprenant pourquoi, on rentre dans l'énergie du pardon et on peut se défaire de la relation.

Pourquoi un parent est toxique avec son enfant?

- 1) **Répétition de schémas:** il répète la relation qu'il a eu avec son propre parent.
- 2) **Effet miroir:** L'enfant révèle des choses qu'il ne veut pas voir chez lui.
- 3) **Des blessures:** le parent a des blessures profondes et ne sait pas les gérer.
- 4) **Emotions:** Le parent ne sait pas gérer ou exprimer ses émotions.
- 5) **Histoire personnelle:** son histoire explique très souvent pourquoi il est toxique.

Une relation toxique avec son parent peut être toxique même quand l'enfant devient adulte. L'adulte le sait mais il ne peut pas s'en défaire.

Qu'importe son âge, en présence du parent, cela réveille l'enfant intérieur et la personne ne sait pas se défendre ou s'affirmer.

C'est une relation toxique d'un degré très intense.

Blessure de rejet: Tu vas créer des relations avec des personnes où tu vas te sentir rejeté.

Blessure d'abandon: Tu vas créer des relations avec des personnes où tu vas te sentir abandonné.

Blessure de trahison: Tu vas créer des relations dans lesquelles il y a beaucoup de mensonges.

Blessure d'injustice: Tu vas créer des relations où tes limites ne sont pas comprises et respectées.

Blessure d'humiliation: Tu vas créer des relations où tu ne vas pas te sentir respecté.

2) Le pervers narcissique.

J'en parle plus en détails dans la conférence sur la manipulation.

La relation avec un pervers narcissique est une **relation toxique très intense** car le pervers narcissique, en utilisant son intelligence émotionnelle, va se servir des failles de la personne pour la couper des autres et construire autour d'elle

une très grande insécurité émotionnelle.

3) Les relations sentimentales:

Les relations sentimentales peuvent être très toxiques.

Les émotions et les attentes sont très fortes et cela peut emprisonner la personne dans une grande dépendance affective.

De part les failles, les blessures ou les attentes de la personne, la relation peut durer très longtemps alors que la personne n'est pas heureuse.

4) Les relations amicales:

Les relations amicales peuvent aussi être toxiques.

Les émotions sont aussi présentes et cela peut créer alors des relations non stables et non constructives sur le long terme.

5) Les relations professionnelles:

Les relations professionnelles peuvent être aussi être toxiques.

On passe beaucoup de temps au travail.

Cela peut créer une ambiance lourde de mal être et cela peut jouer sur la confiance et l'estime de la personne.

6) Les voisins:

Les voisins ou les personnes que l'on côtoie de façon régulière sans avoir un lien émotionnel fort peuvent être toxiques si l'action d'un influence de façon négative le bien être et la liberté de l'autre.

LES ENSEIGNEMENTS POSITIFS D'UNE RELATION TOXIQUE:

- 1) Avec l'effet miroir, cela permet de voir sa partie sombre et de comprendre son mode de fonctionnement et relationnel.
- 2) Cela met en avant des blessures et des failles.
- 3) C'est une expérience pour travailler sur soi et pour créer une relation saine avec soi.
- 4) C'est une expérience qui permet de comprendre l'estime et la confiance en soi.
- 5) C'est une expérience pour être dans une énergie de renouveau
- 6) C'est une expérience pour s'aimer davantage et respecter ses besoins et ses attentes.
- 7) C'est une expérience pour créer de nouvelles relations positives.
- 8) C'est une expérience pour se libérer du passé.
-

COMMENT SE LIBERER D'UNE RELATION TOXIQUE:

- 1) Comprendre pourquoi elle est toxique.
- 2) Depuis quand? Est ce un schéma répétitif ou est ce une personne ou depuis un évènement particulier?
- 3) Quelle est ta responsabilité dans cette relation?
- 4) Quel est son degré toxique?
- 5) Quels en sont les enseignements positifs?
- 6) Prise de conscience et travail sur soi
- 7) Nouvelles habitudes relationnelles mises en place.
- 8) Nouvelle connexion avec soi.
- 9) Pardon et gratitude

