

Géraldyne Prévot-Gigant



50 exercices pour

SE LIBÉRER DES RELATIONS TOXIQUES



● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Relecture/correction : Caroline Puleo et Aline Olinger

Crédits iconographiques : Antonov Maxim/Shutterstock (p. 28), GoodStudio/Shutterstock (p. 29), Chipmunk131/Shutterstock (p. 88 et 123), Zaur Rahimov/Shutterstock (p. 127), Mirgunova/Shutterstock (p. 138-139), Maksym Drozd/Shutterstock (p. 138-139), karakotsya/Shutterstock (p. 138-139), Gwens Graphic Studio/Shutterstock (p. 138-139)

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2024
ISBN : 978-2-416-01274-7

I SOMMAIRE

Introduction	7
1. Vous et votre relation toxique	11
Exercice 1 : Quel est le degré de toxicité de votre relation ?	12
Exercice 2 : Évaluez l'intensité de votre dépendance	15
Exercice 3 : À quoi reconnaît-on une personnalité potentiellement toxique ?	19
Exercice 4 : Vos signaux d'alerte sont-ils en panne ?	22
Exercice 5 : Le <i>negging</i> , la toxicité à dose homéopathique	25
Exercice 6 : Les signes de l'emprise	27
Exercice 7 : Avez-vous le profil de la victime ?	30
Exercice 8 : L'échelle de la violence	33
Exercice 9 : Les quatre phases de l'emprise	37
2. Vos blessures à guérir	41
Exercice 10 : Évaluez les conséquences	42
Exercice 11 : Les sauveurs toxiques	45
Exercice 12 : Les <i>flying monkeys</i>	48
Exercice 13 : Le burn-out émotionnel	50
Exercice 14 : Quelle est votre blessure affective ?	52
Exercice 15 : Opération détox !	56

Exercice 16 : Moi toxique, adieu !	58
Exercice 17 : La toxicité fait-elle partie de votre famille ?	61
Exercice 18 : Un pacte inconscient ?	65
Exercice 19 : En finir avec le sentiment de culpabilité	67
Exercice 20 : Découvrez votre sanctuaire intérieur	70

3. Sortez de la prison affective

Exercice 21 : Il ne suffit pas de vouloir pour pouvoir	74
Exercice 22 : Êtes-vous reconnu en tant que victime ?	77
Exercice 23 : Briser les croyances qui vous font rester	79
Exercice 24 : Activez l'antidote !	80
Exercice 25 : Les histoires qu'on se raconte	82
Exercice 26 : Détrôner les mythes de l'amour	84
Exercice 27 : Le syndrome de Stockholm	87
Exercice 28 : La peur de quitter	89
Exercice 29 : Assumer la rupture	91
Exercice 30 : Les étapes nécessaires de la séparation numérique	93

4. Reprenez le pouvoir

Exercice 31 : La méditation de l'autocompassion	98
Exercice 32 : Repérer et déjouer la manipulation	100
Exercice 33 : Du bon usage des stratégies d'évitement	103
Exercice 34 : Les contours de votre royaume	105
Exercice 35 : Oser être en colère	107
Exercice 36 : Aimez-vous enfin !	109
Exercice 37 : Vos besoins fondamentaux	111
Exercice 38 : Autorisez-vous des petits plaisirs quotidiens	113

Exercice 39 : Décidez ce que doit être l'amour.....	115
Exercice 40 : Quel pouvoir décidez-vous de reprendre ?.....	117
5. Cheminez sur les voies de la libération.....	119
Exercice 41 : Quatre étapes pour se reconstruire	120
Exercice 42 : Autorisez-vous à vous écouter	122
Exercice 43 : Une demande saine	124
Exercice 44 : La poubelle relationnelle.....	126
Exercice 45 : Les critères d'une relation saine.....	128
Exercice 46 : Nourrir une relation vivante.....	129
Exercice 47 : Célébrez vos victoires	131
Exercice 48 : L'altérité, la clé du bonheur à deux.....	132
Exercice 49 : Une rencontre est-elle possible ?	134
Exercice 50 : Créer et ajuster sa vision du futur	136
Conclusion	141
Pour aller plus loin.....	143
Biographie	144

I INTRODUCTION

Vous ne vous sentez plus vous-même ? Vous trouvez que vous perdez en autonomie affective ? Votre partenaire est jaloux et possessif ? Votre relation amoureuse est continuellement en mode *on/off* ? Votre parent est intrusif ou culpabilisant en permanence ? Votre nouveau collaborateur vous rabaisse à la première occasion ? Vous savez que vous devriez mettre un terme à cette relation mais vous n'y arrivez pas ? Vous culpabilisez et vous vous sentez prisonnier ? Vous êtes certainement dans une relation toxique et le fait de ne pouvoir en sortir en est le signe.

Selon Le Larousse, « toxique se dit d'une personne ou d'une relation dont l'influence est psychologiquement nocive, pernicieuse ». Aujourd'hui, beaucoup de personnes savent de quoi il s'agit. La presse en parle, les librairies mettent en avant des ouvrages qui traitent du sujet et de nombreux films abordent ces difficultés relationnelles.

Si ce sujet fait tant écho en chacun, c'est bien parce que nous nous sentons concernés à un moment donné de notre vie. Devenu de moins en moins tabou, le sujet est sorti de l'ombre certainement parce qu'il est le poison de notre temps. Nous subissons des intoxications dans tous les espaces : politique, écologique, relationnel. « Toxique » est entré dans notre vocabulaire comme une tentative de dire « là, c'est trop ».

Les relations toxiques ont toujours existé mais elles sont accentuées par nos modes de vie, l'évolution de la société et cette expression reflète assurément les douleurs de ceux qui y sont enfermés. En revanche, beaucoup d'entre nous parlent de relations toxiques alors qu'il s'agit simplement de mésententes, d'antipathies, de conflits au demeurant assez classiques. Hypersensibles, nous mélangeons parfois les choses

et nous avons du mal à nous y retrouver. Alors comment savoir si une relation est saine ou contaminée ?

Ce cahier d'exercices va vous permettre d'y voir plus clair mais aussi de trouver des leviers pour reprendre le pouvoir de choisir et des antidotes pour agir. Il va devenir votre meilleur ami, vous y trouverez des informations, des révélations et des pistes de réflexions, et aussi des stratégies afin de vous libérer de l'emprisonnement. Cet ouvrage sera l'endroit où vous pourrez écrire vos états d'âme, vos découragements, vos espoirs ainsi que vos projets futurs.

Vous en saurez davantage sur votre relation difficile : si elle est toxique et avec quelle intensité ; si vous êtes sous emprise ; si vous avez peur et dans quelle mesure ; si vous vous victimisez ou si vous devez être considéré comme réelle victime ; si vous avez guéri les blessures du passé.

Vous allez explorer les différentes étapes d'une relation destructrice. En comprenant mieux dans quelle situation vous vous trouvez, émergeront des solutions pour vous libérer de cet emprisonnement. Au travers des exercices proposés, vous allez mieux comprendre pourquoi vous avez laissé cette personne entrer dans votre vie ou bien, s'il s'agit d'un parent, pourquoi vous l'avez laissé faire aussi longtemps.

Avertissement : dans un souci de facilité de lecture, nous avons opté pour une uniformisation du texte au masculin neutre, mais le fond du propos est attribuable à tous les genres.

Pour bien débiter ce parcours, faisons le point sur ce que vous pensez être une relation toxique. Beaucoup de choses sont écrites à ce sujet. Dans notre société de surinformation, nous trouvons certes rapidement ce que nous cherchons mais nous faisons aussi face à une telle abondance de contenus que cela peut nuire à notre compréhension.

Cette étape vous permettra de prendre conscience des informations dont vous avez connaissance sur ce sujet et des éventuelles fausses croyances.

Spontanément, complétez les phrases ci-dessous.

Jetez sur le papier tout ce qui vous vient à l'esprit par association d'idées, aussi bien en ce qui concerne vos expériences personnelles ou celles de vos proches que des informations récoltées ici ou là suite à des lectures dans la presse ou sur les réseaux sociaux.

- Une relation toxique, c'est :

.....
.....
.....

- Une personne toxique, c'est :

.....
.....
.....

- Je pense être dans une relation toxique parce que :

.....
.....
.....

- Une fois que j'en serai libéré, voici ce qui sera différent :

.....

.....

.....

Commentaire



Peut-être vous demandez-vous laquelle des deux personnes, vous ou l'autre, est toxique dans la relation. Sachez que c'est généralement la relation qui est toxique, non les individus eux-mêmes, à moins d'une pathologie psychiatrique lourde. Toutefois, nous pouvons devenir temporairement toxique pour l'autre. Nos histoires, nos blessures du passé, nos biais cognitifs, l'environnement social, sont les ingrédients qui font que nous, ou la relation, deviendrons nocifs.