



Je vous partage ici :

- + Un peu de mon histoire, une histoire banale*
- + Des clignotants : reconnaître les situations toxiques*
- + Des pistes pour se protéger*



Mon histoire, une histoire comme beaucoup d'autres

Comme beaucoup, j'ai été confrontée dans ma vie personnelle et professionnelle à des personnes aux **comportements toxiques**.

Je choisis de ne pas utiliser le mot « pervers » pour plusieurs raisons. Entre autres, parce que je me méfie des étiquettes sur les personnes, voire des prétendus diagnostics. Et parce que de mon expérience, chacun peut à un moment basculer dans ces comportements « toxiques, violents psychologiquement, pervers, sans avoir le profil habituel de ce que l'on appelle « pervers narcissique ».

J'ai eu à sortir d'une relation de couple devenue toxique. J'ai pour cela été accompagnée par des professionnels compétents. Il a fallu que ce soit ces professionnels qui me nomment la violence. Ils m'ont permis de comprendre en quoi je subissais ces comportements « pervers » et que j'en étais bel et bien victime. Ils m'ont aidé à comprendre que ce n'était plus à moi de me remettre en question. Ils m'ont surtout aidé à m'en sortir, à me protéger, à y voir clair.

J'ai ensuite beaucoup lu et appris sur ce sujet, j'ai rencontré et accompagné nombre de personnes concernées. J'ai donc envie de vous faire partager ce que j'ai pu comprendre et apprendre. Et j'espère que cela pourra aider certaines ou certains d'entre vous.

J'avais vécu **de belles années en couple**. Des années durant lesquelles nous avons construit ensemble, nous avons partagé des valeurs et des intérêts communs. J'ai pu m'appuyer sur mon conjoint. Il a été un père plutôt solide pour notre premier bébé. Puis progressivement, la relation s'est détériorée, particulièrement autour de désaccords, de tensions quant à la répartition des rôles, à l'éducation, à l'autorité, à l'organisation du quotidien. Rien de plus courant !

Il s'est toujours montré un père gentil, aimant, aimable. Mais par exemple il refusait de rester seul avec ses trois enfants : il se disait être trop angoissé, ne se sentait pas capable, ne savait pas comment faire ... Alors, je m'adaptais (horaires de travail, babysitter).

Oui, au quotidien, c'est alors moi qui lui faisais des reproches : il n'en faisait pas assez.

De fait, j'avais trop à porter : l'éducation, la scolarité, les loisirs, le quotidien, la fameuse **et réelle charge mentale**. C'était trop lourd. J'étais seule à anticiper, organiser, à penser, à prendre des jours d'enfants malades. Et oui, je râlais de plus en plus, auprès de lui et sur mes enfants au quotidien.

J'étais donc celle qui paraissait « **exigeante et trop souvent en colère** », seule à dire non, stop.

Et ses réponses ne faisaient que m'énerver plus : « *Je ne peux pas.... Je n'y peux rien... Ce n'est pas de ma faute, Tu ne peux pas me le reprocher* ».

La vie de couple ne pouvait pas résister.



J'ai essayé **des stratégies différentes** : en faire moins, lui laisser des zones de compétences. Je me suis reculé sur certaines tâches. Cela a pu durer de nombreuses années parce que nous avons tous les 2 toujours voulu trouver des solutions, nous y croyions. Nous avons tenté une thérapie de couple sans succès, un début de thérapie familiale, sans succès.

Alors, oui, les tensions, les cris deviennent de plus en plus forts...

Et un jour il est passé à « *Ce n'est pas moi qui ne vais pas, c'est toi qui es malade* ». Il m'a **accusé « d'être folle et de mettre mes enfants en danger**.

C'est alors devenu une évidence pour moi de démarrer les démarches pour divorcer. J'ai surtout **demandé de l'aide pour me protéger, moi et nos enfants**, pour tenter d'y voir clair, pour rester debout.



J'avais déjà vécu des années de larmes et de solitude, **la fameuse solitude en couple** !, d'incompréhension, d'impuissance à me faire comprendre, à faire évoluer les choses.

Et là j'ai vécu quelques mois comme **écrasée sous un rouleau compresseur** : en miettes, le poids du monde sur mes épaules.

Je suis allé consulter plusieurs thérapeutes, j'ai cherché des réponses. J'avais besoin de comprendre, **comprendre l'irrationnel, le non logique, l'incompréhensible**.

Tout ceci n'avait pas de sens. Nous étions tous les 2 des professionnels du soin, nous avons des valeurs communes de communication, de respect de l'autre. C'était un comble.

J'ai alors eu la chance d'être aidée par des professionnels et particulièrement une psychiatre spécialiste de la violence faite aux femmes. Elle m'a vraiment permis d'y voir clair et de me relever.

Dans mon histoire je ne parle toujours pas concernant mon ex conjoint de personnalité perverse.

Sans doute parce que je n'en comprends toujours pas son niveau de conscience, la réalité de son intention négative. Dans notre situation de couple, il me semble que le sentiment d'impuissance et de culpabilité de sa part (plus de 20 ans de psychanalyse à trois séances par semaine pour angoisse et dépression chronique) l'a fait à un moment basculer dans de la projection, l'a fait inverser les processus pour pouvoir tenir debout. Mais j'ai réellement expérimenté (je le savais déjà en théorie) que

- **Une personne gentille en apparence peut cacher des comportements non respectueux et violents !**
- **Une personne fragile peut attaquer d'autant plus violemment !**

Mais oui, ses comportements ont réellement été **pervers**. Et l'important, ce que j'ai envie de partager avec vous ici, n'est pas de donner une étiquette, un diagnostic, mais d'identifier les mécanismes et de savoir se protéger.

Alors voici les quelques pistes, non exhaustives, que j'ai envie de vous partager, pour éviter les pièges de ces comportements que ce soit dans la vie de couple ou professionnelle.





Reconnaître les situations « toxiques » : des clignotants

- Sentiment de malaise, fatigue, sentiment d'impuissance
- Des larmes, en cachette, en silence
- Perte de repères de ce qui est juste ou pas
- Sentiment de confusion mentale, de « devenir fou »
- Des raisonnements illogiques, irrationnels « à en perdre la tête »
- Devoir toujours s'adapter à l'autre, ses demandes, ses humeurs, ses besoins
- Ne rien pouvoir demander à l'autre, ne même plus essayer, renoncer
- Etre seul à se remettre en question
- Impossible de faire entendre son point de vue, ni de faire évoluer le point de vue de l'autre
- Recevoir des phrases blessantes, humiliantes, disqualifiantes, qui rabaisent et dénigrent
- Subir des critiques, des reproches, des projections : « toujours remettre la faute sur l'autre »
- Des injonctions paradoxales, impossibles à satisfaire
- Une alternance entre louanges et reproches
- Des menaces, chantage même insidieux (jusqu'au suicide)
- Des actes sans cohérence avec les paroles
- Une inversion des responsabilités, non partage des dépenses
- Mensonges toujours difficiles à prouver
- Promesses difficiles à ne pas croire « Fais moi confiance »
- Banalisation, tout serait anodin « Tu t'énerves pour rien »
- Sentiment de dette : nous serions redevables
- Un isolement avec la famille, les amis
- Pas de témoins de cet impossible, de cet impensable
- Impossible d'en parler, de se faire comprendre : c'est trop dilué, insidieux, ou trop gros !
- Ou si l'extérieur le voit, impossible à entendre, au cœur de l'emprise
- Sentiment de honte : ne pas oser en parler à l'extérieur, raconter
- Pas de possibilité de s'approcher du territoire de l'autre très bien protégé
- Pas le droit de regard sur sa vie (dépenses, loisirs, temps, santé)
- Peu d'espace pour soi
- Omniprésence de cette personne même en son absence, dans les conversations

Repérer ce qui entretient la situation, qui est strictement inutile, voire contre-productif

- Etre encore plus gentil
- Faire preuve d'intelligence pour s'adapter toujours plus
- Chercher à ne pas casser, abîmer plus
- Trop accepter : des efforts toujours dans le même sens
- Se justifier
- Expliquer, faire appel à sa raison
- Faire confiance, croire à ses promesses
- Penser qu'il a les mêmes valeurs
- Espérer que l'autre change, qu'il comprenne, qu'il écoute, qu'il change d'avis, de façon de faire
- Penser que l'on protège les enfants en se laissant être attaqué soi-même



Savoir se protéger

- Arrêter de se remettre en cause, de se culpabiliser
- Arrêter de se justifier, de croire la discussion possible
- Sortir de l'isolement
- Trouver les bonnes personnes pour parler
- Lire des témoignages
- Stopper les stratégies financières déséquilibrées
- Oser dire non
- Mettre comme une bouée symbolique autour de soi pour se sentir solide, « inatteignable »
- Comprendre la violence de l'araignée, comme les mailles d'un filet : sournoise, insidieuse, moins visible, aussi violente que celle du tigre, qui elle est plus visible donc plus facilement répréhensible...
- Fuir les personnes qui ne comprennent pas, qui disent encore « quand même, il est gentil, le pauvre »
- Faire référence à la loi
- Rester ferme sur ses positions
- Mettre la lumière, le focus sur ce qu'il fait et non sur soi: et lui que fait-il ?
- Faire parler concrètement la personne de ce qu'elle fait et non expliquer ce que l'on fait soi-même (Cette stratégie est particulièrement utile dans le monde du travail, dans les relations de harcèlement)



Agir, poser des actes

Après avoir essayé plusieurs stratégies et fait tout son possible,
Après avoir suffisamment longtemps fait passer les besoins des enfants avant les siens,
Après avoir trop oublier de se respecter soi-même,
Se rappeler que nous sommes aussi des modèles à long terme pour nos enfants.

- ***Ecouter ses ressentis, ses émotions, ses besoins, ses envies, ses doutes***
- ***Choisir en conscience pour ses enfants et pour soi***
- ***Se redresser, se remettre debout, relever la tête***
- ***Faire des petits pas***
- ***Reprendre son espace, son territoire, son intégrité***
- ***Se protéger soi et ses enfants***
- ***Eviter l'escalade des attaques réciproques***
- ***Se respecter soi-même et se faire respecter***
- ***Chercher à être cohérent avec soi-même***
- ***Mettre une distance, mettre à distance***
- ***Faire de son mieux et être tolérant avec soi-même***



Voici donc quelques pistes que j'ai apprises pour repérer les modes de communication toxiques et surtout s'en protéger. J'en ai une expérience personnelle et professionnelle. Je les partage et les transmets souvent autour de moi et dans les accompagnements que je propose.

Nombreuses sont les personnes concernées, dans les vies familiales, mais aussi dans le monde du travail.

Alors je vous encourage à avoir une grande vigilance, à vous écouter vous-mêmes, à vous faire confiance.

Y a-t-il des phrases dans lesquelles vous vous êtes reconnus ? Qui vous ont touchés ?

Rappelez-vous aussi que ce sont les personnes les plus empathiques, serviables, adaptables, efficaces, soucieuses de bien faire, de faire plaisir, de vouloir du bon pour l'autre qui sont les plus vulnérables à ces relations toxiques.

Nous trouvons trop souvent des tas de bonnes (ou plutôt mauvaises raisons) de rester piégé, de vouloir être gentil, de penser être suffisamment solide pour se sacrifier.

C'est un chemin souvent difficile et complexe. Bon courage à vous. On s'en sort !

Vous pouvez trouver de l'aide. De nombreux professionnels sont là, disponibles pour vous.

Bien sûr, vous pouvez aussi me contacter.



Quelques références bibliographiques (il y en a beaucoup d'autres)

<i>Caroline Bréhat</i>	<i>« J'ai aimé un manipulateur »</i>	<i>Les arènes</i>
<i>Anne Laure Buffet</i>	<i>« Victimes de violence psychologique »</i>	<i>Le passeur</i>
<i>Natacha Calestreme</i>	<i>« Les blessures du silence »</i>	<i>Albin Michel</i>
<i>Michel Lacroix</i>	<i>« Paroles toxiques, paroles bienfaitantes »</i>	<i>Livre de Poche</i>
<i>Robert Neuburger</i>	<i>« Les paroles toxiques, les reconnaître, s'en défaire »</i>	<i>Petite Bibliothèque Payot</i>
<i>Muriel Salmona</i>	<i>Association Mémoire Traumatique et Victimologie</i>	