

# Comment se protéger des relations toxiques?

Parmi les relations humaines, certaines se révèlent énergisantes, dynamisantes et stimulantes, alors que d'autres sont énergivores, exténuantes et épuisantes.

## 1. Les relations saines : un fruit nourrissant

Dans les relations énergisantes, nous avons du plaisir, des échanges stimulants, la satisfaction d'être écouté et de parler en toute confiance, le sentiment d'être apprécié et reconnu. Le support est mutuel. L'autonomie et la différence entre les partenaires sont valorisées. La capacité de réaliser des compromis satisfaisants est le cœur de la relation. Une relation saine est comme un bon fruit : nutritif et savoureux.

## 2. Les relations toxiques : une fleur attirante mais empoisonnée

Une relation toxique est souvent une fleur attirante qui se révèle empoisonnée à l'usage. Dans une relation toxique, la dépendance, l'envahissement, la recherche de domination ou de pouvoir, le contrôle, le mépris, la manipulation, les menaces, la confusion, la peur, la culpabilité, la honte et les sous-entendus succèdent souvent à la phase agréable de la relation.

L'estime de soi, l'autonomie, la capacité d'affirmer sa différence et le respect sont subtilement ou abruptement remis en question. L'entrée dans une relation toxique commence souvent par une attirance et une séduction qui, en se dissipant, révèlent des faiblesses importantes : le prince charmant cachait le crapaud.

## 3. Comment se protéger des relations toxiques?

Malheureusement, il n'y a pas de recettes miracles! Les meilleures préventions contre les dérapages relationnels sont: l'estime de soi, l'autonomie, s'affirmer et communiquer clairement, se faire respecter et savoir mettre des limites. Comment? En tenant compte de nos goûts et en prenant nos décisions à partir d'eux. En cultivant sa capacité de dire non. En ne laissant pas entrer dans son agenda une demande, sans avoir au préalable discerné si cela nous convient. C'est en nous respectant nous-mêmes que nous apprenons aux autres comment nous respecter!

Il faut savoir dire adieu aux relations séduisantes mais toxiques pour cultiver les relations saines et énergétiques; on se bat alors moins contre les mauvaises herbes et on profite davantage des fleurs que l'on aime.

*Michel Giroux psychologue © 2011*  
[www.michelgiroux.net](http://www.michelgiroux.net) Auteur du livre  
Psychologie des gens heureux, Québec, 2010.