

CES GENS QUI VOUS EMPOISONNENT L'EXISTENCE

Source: TURCOTTE, Marie-Josée. *Magazine Lumière*, Septembre 1997.

Ils vous donnent l'impression que vous n'êtes jamais à la hauteur. Ils vous critiquent ouvertement, vous jugent effrontément, vous assomment avec leurs problèmes ou sabotent les efforts que vous faites pour mener une vie heureuse et productive. En leur compagnie, vous vous sentez dévalorisé, déprimé, vidé de toutes vos énergies ou franchement irrité. Qui sont-ils? Hors de tout doute, ce sont ces gens qui vous empoisonnent l'existence. Si vous vous reconnaissez dans une telle situation, voici enfin quelques techniques-chocs destinées à vous aider à faire face à ces personnes toxiques afin de ne plus être leur victime.

Y a-t-il des personnes toxiques dans votre entourage?

Qui n'a pas déjà eu affaire à un ami exploiteur, à une mère envahissante, à un frère critiqueur, à un conjoint jaloux, à un collègue de travail geignard, à un patron dominateur ou à un voisin irrespectueux? Peut-être avez-vous eu aussi la malchance de croiser sur votre route un policier rigide qui abusait manifestement de son pouvoir, ou un médecin condescendant souffrant d'un complexe de supériorité? Qu'ils se camouflent dans votre entourage immédiat ou sous l'allure d'une vendeuse impolie et peu serviable, ces gens ont tous un point en commun: ils vous traitent mal, ils vous en font voir de toutes les couleurs, ils vous font passer par toutes les gammes d'émotions. En fait, Lillian Glass, l'auteure du livre *Ces gens qui vous empoisonnent l'existence*, affirme que nous sommes constamment agressés par des personnes toxiques qui s'insinuent un peu partout dans notre vie quotidienne. Notre premier réflexe face à ces gens est souvent de fuir et d'aller nous cacher, mais cela ne règle guère le problème. Bien au contraire, puisque les messages négatifs qu'ils nous envoient -de façon plus ou moins subtile- restent gravés dans notre psyché et nuisent à notre estime de soi. D'où l'importance d'apprendre à les reconnaître et, par la suite, d'y mettre un terme. Autre argument de poids: Lillian Glass ajoute que la compagnie régulière d'une personne toxique peut contribuer à causer une panoplie de maladies psychosomatiques: maux de tête, nausées, maux de dos, etc.

Refouler ses sentiments de colère, de douleur et d'humiliation, sans les exprimer aux autres, risque par ailleurs d'engendrer des affections physiques plus ou moins graves, telle que le cancer. L'auteure ajoute que si vous restez un peu trop longtemps en compagnie d'une personne toxique, vous finirez par le devenir vous-même, car l'humeur toxique est contagieuse et peut faire ressortir ce qu'il y a de pire en vous. Peut-être vous est-il déjà arrivé, vous qui vous considérez comme étant une personne habituellement gentille et cordiale, de vous mettre à engueuler quelqu'un devant tout le monde, pour ensuite éprouver un sentiment de honte face à votre perte de contrôle? Vous admettez donc avec moi qu'il est important, et même indispensable, d'apprendre à faire face à ces gens si vous voulez régler le problème. C'est votre santé mentale et physique qui en dépend.

Quels sont les comportements toxiques les plus communs?

Les paroles blessantes, vous l'aurez deviné, sont en tête de liste. Ce sont toutes ces choses laides, impolies et méchantes, ce sont ces jeux d'esprit et ces mots cruels que les gens vous disent et que vous recevez comme des flèches en plein coeur. La plupart du temps, vous resterez estomaqué par l'insensibilité que démontre cette personne. Vous n'en croirez pas vos oreilles. Mais même si vous reconnaissez le caractère injustifié de ces propos, vous n'en serez pas moins ébranlé, car les paroles hostiles peuvent infliger des blessures plus profondes que n'importe quelle arme. Les gaffes font également partie des comportements toxiques. L'exemple classique de ce type de comportement est celui d'une personne qui demande à une femme au ventre proéminent: «Alors, c'est pour quand l'heureux événement?», alors que cette dernière n'est pas enceinte...

Certains compliments qu'on vous adresse sont également toxiques. Ce sont tous ces mots gentils qui sont suivis d'une gifle verbale. Voici un exemple de ce que l'auteure appelle des compliments équivoques: «Je te trouve vraiment séduisante dans cette robe, mais tes cheveux sont un désastre.» Souvent, ce n'est pas ce qui est dit qui révèle la sincérité d'une personne, mais la façon dont elle vous le dit. Le ton sarcastique, la voix forte ou le débit monotone peuvent exprimer des sentiments hostiles. En réalité, vous devez entendre: «Je suis jalouse de toi»; «Je ne t'aime pas»; «Tu ne vaux pas mieux que moi», etc. Au même titre que les compliments équivoques, certaines plaisanteries sont toxiques. Ce sont ces gens qui vous disent ou vous font des choses bizarres ou choquantes, et qui, constatant que vous rougissez de colère, ajoute que

ce n'était qu'une plaisanterie. Chaque fois qu'une personne tente de désamorcer un commentaire hostile avec un tel argument, sachez que, en réalité, elle vous dit: «Je ne plaisante pas: j'éprouve du ressentiment, de l'insécurité ou de la colère à ton égard».

Enfin, Lillian Glass, qui est spécialiste en communication, nous recommande d'être vigilants et particulièrement attentifs à toutes les phrases qu'on nous adresse et qui débutent par: «Tu devrais», «Pourquoi n'as-tu pas», «Tu aurais dû», «Tu ferais mieux de», «Ce n'est pas vrai». Ces phrases sont toxiques en ce sens qu'elles suscitent généralement la colère et déclenchent des réactions de défense. À ce titre, elles sont aussi blessantes que n'importe quelle insulte.

Après avoir fait l'examen de votre entourage, la liste des personnes qui vous empoisonnent l'existence s'est-elle allongée? Pour savoir à quel type spécifique de terreurs toxiques vous avez affaire, consultez le tableau, qui présente une quinzaine de comportements différents.

Avant de pouvoir affronter les individus toxiques, il s'avère important de comprendre pourquoi ces personnes se comportent comme elles le font. Pourquoi votre partenaire de couple vous critique-t-il sans cesse? Pourquoi votre patron se montre-t-il aussi fermé lorsque vous lui proposez de nouvelles idées? Pourquoi votre meilleur ami prend-t-il autant plaisir à rapporter des ragots sur tout le monde? Il y a des raisons à cela, et c'est en comprenant les motifs profonds qui poussent les gens à agir de la sorte que vous arriverez à prendre un certain recul et ferez preuve de compassion à leur égard. Peut-être parviendrez-vous même à leur pardonner le tort qu'ils vous ont fait?

Ainsi, selon Lillian Glass, les deux traits communs à toutes les personnes toxiques sont le manque d'estime de soi et le sentiment d'insécurité. Les recherches démontrent en effet que les personnes qui ont peu d'estime pour elles-mêmes essaient soit de saboter leurs relations avec les autres, soit de tout faire pour se sentir importantes. Le fait qu'elles s'y prennent de façon mesquine ou insensible démontre simplement qu'elles sont jalouses ou qu'elles ont peur de quelque chose que vous ou d'autres personnes représentez.

Plus précisément, les sentiments de jalousie font surface quand nous avons l'impression de ne pas être à la hauteur, quand il nous manque quelque chose. Nous avons alors recours à la critique, aux compliments équivoques ou aux plaisanteries déplacées pour nous valoriser, pour camoufler le fait que nous sommes mal dans notre peau, que nous nous sentons inférieurs. C'est ce qui peut motiver le patron à rejeter tout ce que vous lui proposez. Parce qu'il manque de confiance en lui, il ne peut supporter que vos idées soient meilleures que les siennes. Dans le même ordre d'idée, la peur et l'insécurité qu'elle engendre motivent beaucoup de gens à faire des commentaires toxiques au sujet, par exemple, des sans-abris, des obèses, de ceux qui ont perdu leur emploi, leur maison, leur santé, ou de ceux qui ont connu une série de tragédies dans leur vie. En convertissant les craintes qu'ils éprouvent en hostilité, ils se protègent contre le sentiment de vulnérabilité qui les menace. En effet, la plupart des gens ne peuvent pas supporter la misère et les échecs des autres, car cela leur rappelle qu'eux aussi risquent d'essuyer les mêmes revers. C'est, entre autres choses, ce qui peut pousser quelqu'un à agir comme une véritable commère.

Et puis, il y a tous ces gens qui disent des choses stupides qu'ils ne pensent même pas, tout bonnement parce qu'ils sont ignorants ou trop immatures pour réfléchir à ce que leurs paroles ou leurs gestes sont susceptibles de provoquer chez l'autre. À ceux-là, il peut sembler plus facile de leur pardonner -puisque'ils n'agissent pas délibérément par méchanceté- mais ce n'est certainement pas une raison pour continuer de les endurer tels quels. Il y a des moyens d'amener ces gens à prendre conscience que leur inconscience vous empoisonne l'existence, même si cela peut paraître paradoxal à première vue.

Comment faire face aux personnes toxiques?

Tel que mentionné plus tôt, apprendre à reconnaître et à faire face aux personnes qui vous empoisonnent l'existence est primordial pour votre propre santé physique et psychologique. En intégrant à votre vie les outils qui seront présentés plus bas, vous ne serez plus jamais la victime de personnes toxiques. Gardez cependant à l'esprit que ces techniques n'accompliront probablement pas de miracle; il faut souvent beaucoup de patience et de tolérance avant que des résultats positifs se fassent sentir. Mais les êtres humains peuvent changer! Surtout quand ils le veulent et, plus important encore, surtout s'ils deviennent plus conscients de leurs attitudes et comportements. Grâce à ces outils, qui encouragent une saine communication ou une

meilleure gestion de vos émotions, vous verrez vos relations personnelles ou professionnelles s'améliorer, parfois de façon spectaculaire.

La technique de l'expiration de la tension. Cette technique, fort simple, consiste à inspirer par la bouche pendant deux secondes, à retenir son souffle pendant trois secondes en pensant à la personne toxique, et à continuer de penser à cette personne pendant que vous expirez de toutes vos forces, jusqu'à ce que vos poumons soient vides. Le but principal de cette technique est, selon toutes évidences, de parvenir à vous apaiser, spécialement lorsque vous vous trouvez en présence d'une personne qui vous irrite royalement (voir plus bas - type Moulin à paroles ou Victime). L'auteur du livre vous suggère par ailleurs de répéter cette démarche jusqu'à ce que vous ayez complètement évacué la négativité de votre système. Pendant que vous vous exécutez, non seulement vous ne commettez pas d'impair en disant ce qu'il ne faut pas dire, mais vous avez également le temps de vous préparer à contre-attaquer à l'aide d'une autre technique de votre choix.

La technique de l'humour. Cette technique consiste, comme cela le dit, à répondre à des toxines verbales en ayant recours à l'humour. Il importe peu que la remarque paraisse stupide à votre interlocuteur, l'important est que vous la trouviez drôle. L'humour aide souvent à désamorcer les situations les plus délicates, tout en vous permettant de vous libérer de votre tension et de votre colère. Le seul pré-requis pour s'assurer de son efficacité est d'être rapide, de savoir répondre du tac au tac.

La technique du chasse-pensée. À utiliser conjointement avec celle de l'expiration de la tension. À chaque fois que vous pensez à la personne ou à la situation toxique, expirez en disant: «Chasse cette pensée», à voix haute ou silencieusement. Cet outil est particulièrement efficace lorsque vous ne cessez de ressasser des paroles ou des gestes qui vous ont affecté, comme c'est souvent le cas à la suite d'une rupture amoureuse tumultueuse.

La technique du désamorçage. Toute en douceur, cette technique consiste à ne jamais perdre son sang-froid, si méchant, désagréable et mesquin que soit le comportement de la personne toxique envers vous. Restez calme, utilisez des termes apaisants et chaleureux et souriez. Comment y arriverez-vous face à autant de négativité, vous demandez-vous? Il suffit de vous rappeler que cette personne se comporte ainsi parce qu'elle se sent mal dans sa peau. En lui offrant votre soutien et votre affection, il est fort à parier qu'elle changera d'attitude à votre égard. Sinon, rassurez-vous, il existe d'autres façons de faire face à la bourrasque.

La technique de l'interrogation calme.

Cet outil a comme but de montrer à la personne toxique, par une série de questions que vous lui posez, à quel point ses remarques ou son raisonnement sont absurdes. Quand vous recourez à cette technique, il est essentiel que vous parliez calmement et que vous donniez l'impression de maîtriser vos émotions. Très efficace auprès des gens qui portent des jugements gratuits sur les autres et sur les événements (voir plus bas - le type Critique)

La technique de l'affrontement. Parce que parfois il est inutile de prendre ses gants blancs, cette technique consiste à dire franchement à la personne toxique ce que vous pensez de sa remarque ou de son geste. Cependant, lorsque vous affrontez ainsi quelqu'un, vous devez parler fort et clairement, afin d'être compris. Cet outil vous permettra non seulement de vous faire respecter des autres -parce que vous dites justement ce que vous pensez, sans hypocrisie- mais aussi, de vous respecter davantage vous-même.

La technique du fantasme. Celle-ci devrait vous aider à relâcher votre tension en riant un peu, grâce à votre imagination. Nous vous la recommandons particulièrement lorsque vous nourrissez des sentiments négatifs à l'égard d'une personne que vous ne pouvez attaquer de front, comme votre patron. Imaginez-le alors dans un ring en train de se faire écraser par un champion poids lourd. Le soulagement sera peut-être de courte durée mais combien profitable!

La technique de la furie. Bien qu'on nous ait enseigné qu'il n'est pas joli de sortir de ses gonds, il faut parfois savoir le faire, car avec certaines terreurs toxiques, c'est la seule façon de se faire entendre. Toutefois, crier ne veut pas dire frapper. Toute forme de violence physique est absolument exclue. Rappelez-vous que cette technique s'applique uniquement dans les cas où rien d'autre ne semble fonctionner.

Et lorsque rien ne va plus?

Il restera toujours une dernière technique à laquelle vous pouvez avoir recours, celle de la coupure. En effet, quand vous avez fait tout ce que vous pouviez, quand vous avez essayé en vain toutes les autres techniques, il ne vous reste plus qu'une solution: rompre définitivement, pour votre propre bien. Certaines relations ne marcheront jamais.

Il y a des gens dont les caractéristiques sont si toxiques qu'il est absolument impossible de vivre en contact avec eux.

Comment choisir la meilleure technique?

À cet effet, nous vous suggérons de consulter *Les différents types de personnes toxiques*, aux paragraphes suivants. Il y est recommandé d'utiliser certaines techniques auprès de certains types spécifiques de terreurs toxiques. Mais en définitive, ce qui est le plus important, c'est d'avoir recours aux outils selon que vous vous sentez plus à l'aise avec certains qu'avec d'autres. Quelle que soit la technique choisie, ce qui compte, c'est de dissiper efficacement votre colère et votre frustration, afin de ne plus souffrir.

En terminant, n'oubliez pas que le choix de la technique dépend aussi du rôle que la personne toxique joue dans votre vie. Certains outils sont très efficaces auprès des membres de la famille ou des amis, mais non recommandables dans votre milieu de travail. Par conséquent, si votre patron est de type Dominateur, il est sans doute préférable d'avoir recours à la technique de l'expiration de la tension, combinée à celle du fantasme, plutôt que d'utiliser la technique de l'affrontement, qui risquerait d'entraîner votre congédiement. Sachez user de discernement à cet égard.

Bonne chance!

Les différents types de personnes toxiques

Voici les principales caractéristiques des différents types de personnes toxiques, leurs motivations et comment leur faire face.

Le Dénigreur

Il ne rate jamais une occasion d'écraser..... écraser les autres.

Il adore tourner les gens en ridicule.

Il vous dénigre parce qu'il se sent menacé face à ce vous représentez. Il doit donc vous déprécier pour pouvoir se valoriser.

Utilisez la technique de l'interrogation calme et ce afin de déterminer ce qui le dérange vraiment. Ex. «Pourquoi t'acharnes-tu ainsi sur moi? Ai-je fait quelque chose qui ta déplu?»

Le Critique

Il se sent obligé de vous trouver des défauts.

Il passe son temps au comptoir de réclamations.

Il critique tout, même les choses les plus insignifiantes, parce qu'il est constamment frustré. En effet, rien n'est jamais assez parfait à ses yeux, ce qui le rend très insécure. Pour contrer ce sentiment, il cherche donc à avoir raison à tout prix.

La technique du désamorçage, ainsi que celle de l'interrogation calme apparaissent comme les plus efficaces. Exemple: «Tu crois que c'est de ma faute ni nous sommes en retard? Chéri ne crois-tu pas que les trois coups de téléphone que tu as donnés juste avant notre départ ont aussi quelque chose à voir avec notre retard?»

Le Dominateur

Il mène tout le monde à la baguette.

Il n'a aucun esprit d'équipe et répugne à déléguer son autorité.

C'est parce qu'il souffre d'une profonde insécurité que le dominateur se croit obligé de contrôler tout ce qui gravite autour de lui.

Au moindre signe de comportement dominateur réagissez en utilisant la technique de l'affrontement. Vous devez fixer des limites avec ce type de personne. Quitte à avoir recours à la technique de la furie pour lui faire comprendre que vous n'aimez pas être contrôlé.

Le Compétiteur

Il cherche depuis toujours à être le premier.
Il saisit toutes les occasions de se montrer plus malin que vous.

Parce que le compétiteur manque d'estime de soi, la seule façon pour lui d'entrer en rapport avec vous consiste à tout transformer en compétition.

Recourez à la technique de l'interrogation calme. Exemple: «Est-ce que tu te sens mieux à présent que gagné?»

Le Moulin à paroles

Il impose le flux de ses paroles, la plupart du temps inutile.
Il est si absorbé par ses récits interminables qu'il ne voit pas votre air ennuyé.

Si le moulin à paroles bavarde inlassablement, c'est pour être accepté et aimé, pour se sentir important.

La technique de l'expiration de la tension est la première à utiliser afin de garder votre calme. Par la suite, utilisez la technique du désamorçage: commencez par lui dire gentiment et poliment que vous l'appréciez (si c'est le cas), mais que parfois il parle trop.

Le Fauteur de troubles

C'est une commère qui souffre d'indiscrétion aiguë.
Il ne semble vivre que pour semer la zizanie.

Le fauteur de trouble se comporte comme il le fait afin d'avoir le sentiment d'être important.

La technique de l'interrogation calme met généralement un terme à son comportement, car il se rend compte vous n'êtes pas dupe de son petit jeu.

Le Plaisantin

Il lance des piques en recourant à un humour sarcastique, pour ensuite prétendre qu'il plaisantait.
Il est incapable de parler sérieusement.

Il se comporte ainsi parce qu'il est incapable de faire face aux émotions authentiques, qui lui sont trop douloureuses. Il camoufle donc sa blessure derrière une façade d'humour.

Utilisez la technique de l'affrontement. Ainsi, vous lui ferez savoir que vous ne le trouvez pas drôle que vous n'avez pas à subir ses sarcasmes.

L'Écervelé

Il se met toujours les pieds dans les plats.
Il dit toujours ce qu'il ne faut pas dire.

L'écervelé est semblable à un enfant de quatre ans: il vous dit tout ce qui lui passe par la tête, sans aucune considération pour vos sentiments.

Commencez par la technique de l'expiration de la tension, car l'écervelé est effroyablement exaspérant: Passez ensuite à la technique de l'affrontement pour l'informer que son comportement est blessant et inacceptable.

Le Nombriliste

Il est incapable de parler de quoi que ce soit qui ne se rapporte pas à lui-même.
Il monologue au lieu de dialoguer avec vous.

Son égoïsme est dû à sa peur, à son insécurité de ne pas être aimé et accepté. Sachez que l'ego du nombriliste est généralement aussi fragile qu'une coquille d'oeuf.

Parce que vous savez pourquoi il se comporte ainsi, utilisez la technique du désamorçage il vous sera ainsi plus facile de traiter avec lui. Mais sachez qu'il vous faudra cependant user de beaucoup de patience pour arriver à le supporter.

Le Fuyard

Il prend ses jambes à son cou à chaque fois qu'il se se trouve dans une situation stressante. Il ne prend jamais position et est allergique aux engagements.

La vie du fuyard est assujettie à la peur: celle de déplaire aux autres, celle de commettre une erreur celle de ne pas être à la hauteur. Alors il fuit.

La seule technique qui semble valable auprès de cette personne est celle de l'affrontement (si bien entendu vous parvenez à le coincer). Faites-lui comprendre que vous refusez d'accepter ce comportement.

L'Hypocrite

Il utilise contre vous les confidences que vous lui faites.

C'est un caméléon qui change de discours en fonction de ce qu'il croit que vous aimeriez entendre.

Il éprouve du ressentiment à votre égard, mais il n'a pas le courage de vous avouer qu'il vous en veut ou qu'il vous envie.

Utilisez la technique de l'affrontement en lui disant que vous êtes conscient de son hypocrisie. Ne laissez pas passer un tel comportement.

L'Exploiteur

C'est un éternel quémandeur.

C'est un ami des beaux jours qui ne s'intéresse à vous que tant que cela lui convient.

Il ferait n'importe quoi pour réussir, car son estime de soi est en jeu.

La technique de l'affrontement est la plus indiquée. Dites à cette personne que vous vous sentez exploité et que son comportement vous blesse. Si l'exploiteur tient à sa relation avec vous, il fera son propre examen de conscience.

La Victime

Elle réussit toujours à vous déprimer en vous racontant ses innombrables malheurs.

Elle invente d'avance les pires scénarios et s'apitoie sot son sort.

Son but est d'attirer votre attention. Mais parce qu'elle se sent incompetente et qu'elle est convaincue que la vie est injuste, elle ne s'intéresse nullement aux conseils que vous pourriez lui offrir.

C'est la technique de l'expiration de la tension qui est la plus utile quand on est en contact étroit avec une victime. Rejetez l'énergie négative qu'elle vous a transmise, autrement c'est votre propre moral qui va y passer.

Pour approfondir:

Ces gens qui vous empoisonnent l'existence de Lillian Glass, aux éditions de l'Homme.