

Pourquoi certaines personnes ont plus de mal à mettre fin à une relation toxique que d'autres



Les relations toxiques empoisonnent souvent la vie de nombreuses personnes, qui ne sont pas conscientes d'être trompées ou utilisées.

Avec Florence
Escaravage

Atlantico : Quels critères peuvent permettre de qualifier une relation amoureuse, ou amicale, de "toxique" ?

Florence Escaravage : Il en existe deux plutôt flagrants. Le premier ? Si l'autre cherche à vous changer et qu'il/elle ne vous accepte pas telle que vous êtes. Votre interlocuteur se destine alors à appliquer une forme de projet bien spécifique sur vous. Le second critère concerne l'attitude générale de la personne avec laquelle vous échangez. Si cette personne souffle le chaud et le froid, alternativement - soit en étant donc très aimable, puis désagréable ou subitement injoignable, distante - la relation peut être considérée comme toxique.

Comment expliquer qu'on puisse entretenir, et vouloir entretenir, ce genre de relation toxique pour une longue période ?

Ces relations commencent souvent bien, puis s'altèrent tandis que l'on demeure épris, et amoureux. Il faut avoir envie d'aller vers son bonheur en amour; or ce n'est pas le cas de tout le monde. Certaines personnes mettent parfois des années avant de comprendre ce que veut dire "servir" son bonheur en amour. Quand elles viennent me voir, c'est qu'elles ont enfin eu ce déclic, et c'est d'ailleurs tellement plus facile, une fois cette prise de conscience faite, de trouver un amour construit autant pour soi que pour l'autre, et de se dégager des relations dites toxiques. On accepte bien trop souvent l'idée que l'amour fait souffrir. Le manque propre à la relation toxique procure d'intenses émotions auxquelles notre esprit s'est habitué. Sans compter que, parallèlement, se développe aussi le sentiment que l'on pourra améliorer avec le temps, ce qui entache nos relations. C'est ainsi que souvent, à côté de soi, une relation épanouissante est possible et qu'on ne la voit même pas, trop englué dans notre histoire.

Pourquoi certaines personnes s'avèrent-elles plus à même de mettre fin à ce type de relation ? Quels conseils prodigués aux personnes concernées ?

La maturité affective ! Voilà ce qu'il faut. Autrement dit, avoir acquis la capacité à créer un lien sain. A poser des limites dès que l'autre "déborde", ou ne nous respecte pas, ne communique plus avec soi. Rappelons-nous que l'amour consiste avant tout à se faire du bien. Un conseil pour s'en sortir ? Comprendre que l'amour se déploie tout autour de nous. Par expérience, je peux clamer qu'il faut accepter de se laisser surprendre par l'amour, par une personnalité qui tendrait à entretenir des relations constructives. Ces

personnes sont nombreuses, mais on ne les voit pas toujours. La relation dite construite n'est pas un miracle, mais un chemin, qu'il faut, tout d'abord, avoir envie d'emprunter.