

## Relation toxique : les signes qui doivent vous alerter



**Yeeess ! Vous entrez en relation ! Entre l'enthousiasme des premiers émois et la prudence excessive, il est crucial d'identifier les signes d'une relation potentiellement toxique. Il en va de votre bien-être émotionnel. Cela vous évitera désillusion et perte de temps. Voici quelques comportements à repérer chez l'autre personne et dans votre propre ressenti lorsque vous vivez une relation amoureuse.**

Relation toxique : red flags à surveiller chez l'autre

### **Manipulation émotionnelle**

L'autre personne utilise la séduction, la culpabilité, la peur, le silence, ou les menaces pour obtenir ce qu'elle veut. Le silence peut soudainement faire place à l'avalanche de messages et de photos du début de relation pour vous « punir » de n'avoir pas fait ce qu'elle attendait de vous. La personne vous survalorise ou vous dévalorise en fonction de ce que vous faites pour elle. Petit à petit votre valeur dépend d'elle. Vous perdez votre souveraineté dans vos décisions et l'estime de vous.

### **Victimisation et non responsabilité**

La personne peut jouer la victime ou retourner la situation pour que vous vous sentiez responsable de ses émotions négatives (mais ses émotions parlent d'elle). Elle ne prend pas sa part de responsabilité dans la relation. Elle ne reconnaît pas ses torts ou les minimise. Elle peut vous faire douter de votre perception de la réalité. Elle nie des faits ou des événements pour vous faire croire que vous oubliez des choses et vous rendre confus.

### **Contrôle excessif**

La personne essaie de contrôler vos actions, vos choix, et même vos relations avec d'autres personnes. Sous couvert de conseils "avisés", elle peut vous dire quoi porter, avec qui parler, ou comment dépenser votre argent.

### **Critiques constantes et dévalorisation**

Elle vous critique de manière insidieuse par de petites réflexions ou remarques « humoristiques anodines ». Elle minimise vos réussites et amplifie vos erreurs. Elle exprime son mécontentement de manière indirecte, par de petits sarcasmes, des reproches cachés ou des actes soudains de sabotage après des moments complices et heureux.

### **Isolement**

Elle essaie de vous éloigner de vos amis et de votre famille. Elle vous invite, pour "votre bien", à vous couper de personnes ou d'activités. Elle peut être jalouse de vos autres relations et exiger votre attention exclusive. Elle tente de vous rendre jaloux/se par des petites allusions sur son pouvoir de séduction vis à vis d'autres personnes de son entourage.

### **Absence de soutien**

La personne n'est pas là pour vous dans les moments difficiles et ne célèbre pas vos réussites. Elle peut même en être envieuse. Ce qui lui importe c'est que vous nourrissiez son égo par vos attentions qui, à terme, ne seront jamais suffisantes.

### **Manque de réciprocité**

La personne fait preuve d'égoïsme. Ses besoins passent avant tout. Elle vous invite à vous livrer pour connaître vos vulnérabilités mais se livre peu sur elle, pour garder le contrôle et le pouvoir sur vous.

### **Non-respect de vos limites**

Bien que vous les exprimiez, et qu'elle semble les entendre ; elle ne prend pas en compte vos besoins et vos limites personnelles.

### **Tempérament réactif**

Elle réagit de manière disproportionnée à des situations mineures.

Relation toxique : les alertes de votre propre ressenti

### **Intuition personnelle**

Vous ressentez un malaise constant ou avez des doutes récurrents sur la relation. Vous vous sentez souvent sur la défensive, stressé/e ou anxieux/se en sa présence.

### **Confusion**

Vous avez du mal à y voir clair. Vous aspirez à cette relation et à une communication fluide et authentique, mais au-delà de vos désirs et de votre idéalisation, les éléments factuels parlent d'eux-mêmes dans les événements du quotidien : confusion, incompréhension, réactivité, irritabilité, doute...

### **Perte d'estime de soi**

Vous commencez à douter de vous-même et de votre valeur. Vous ne vous sentez pas «à la hauteur». Vous vous sentez dévalorisé/e ou non apprécié/e pour ce que vous êtes. Vous devenez dépendant/e. Vous vous adaptez aux exigences induites de l'autre personne. Vous ressentez une perte de liberté personnelle et d'autonomie. Vous avez de plus en plus besoin de l'autre personne pour faire vos choix tant elle est omniprésente dans vos pensées.

### **Epuisement émotionnel**

Vous êtes constamment épuisé/e émotionnellement après avoir interagi avec elle. Vos niveaux d'énergie et de motivation diminuent. Vous avez l'impression de marcher sur des œufs pour éviter les conflits. Chaque séparation est un soulagement et cependant la personne vous manque terriblement malgré l'inconfort de votre relation.

Relation toxique ? Ce que vous devez faire

### **Evaluer les fruits**

Essayez de prendre du recul et d'évaluer la relation de manière objective, sans laisser vos émotions prendre le dessus. Prenez le temps de réfléchir à la gravité des comportements et à leur impact sur votre bien-être. Quels sont les fruits de cette relation ? ([Lettre de saint Paul apôtre aux Galates 5, 16-25](#)) **Les bons fruits : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur et maîtrise de soi.** Les mauvais fruits : inconduite, impureté, haine, rivalité, jalousie, emportements, intrigues, divisions, sectarisme, envie, idolâtrie...

### **Communiquez**

Exprimez vos préoccupations à votre partenaire de manière ouverte et honnête.

### **Fixez des limites**

Définissez clairement ce que vous ne tolérerez pas et observez si votre partenaire respecte ces limites.

### **Cherchez du soutien**

Parlez-en à des amis, à de la famille, à un prêtre, un pasteur ou à un conseiller professionnel. Les regards de personnes extérieures sont précieux, notamment ceux des personnes qui vous sont proches et qui vous aiment pour celui/celle que vous êtes

vraiment. Leur recul sur la situation peut vous apporter plus d'objectivité. Et d'autant plus si leurs regards convergent.

### **Envisagez de mettre fin à la relation**

Si les bons fruits ne viennent pas et que les comportements toxiques persistent malgré vos efforts, il peut être nécessaire de mettre fin à la relation pour protéger votre santé mentale et émotionnelle. Identifier le comportement de l'autre personne et vos ressentis est fondamental pour maintenir une relation saine et équilibrée. N'oubliez pas que vous méritez d'être dans une relation où vous vous sentez respecté/e, soutenu/e et heureux/se. **Amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur et maîtrise de soi sont les fruits d'une relation saine conduite par l'Esprit Saint.**

### **Pour aller plus loin**

- [Comment savoir si c'est la bonne personne ?](#)

