

## 5 manières de freiner les relations toxiques dans la famille

Nous devons apprendre à nous mettre à la place de l'autre et être disposé à le comprendre au-delà des mots et des actes.<sup>5</sup> manières de freiner les relations toxiques dans la famille Pin-it! commentaires

Personne ne mérite de vivre dans une ambiance émotionnellement toxique. Sortir de cet environnement n'est pas seulement nécessaire, c'est absolument vital.

Certains proches familiaux sont des personnes toxiques, qui peuvent nous faire beaucoup de mal.

Chacun, dans la mesure de ses possibilités, peut nous rendre la vie difficile, voire même impossible, à travers ses comportements et ses paroles.

De fait, la famille est l'un des théâtres les plus communs sur lequel se développe le drame des relations toxiques.

A cela s'ajoute le fait que nous ne pouvons pas nous délier de ces personnes pour toujours puisqu'il y aura toujours quelque chose qui nous unira.

On peut dire que si les ex-conjoints existent, les ex-mères, les ex-pères, les ex-frères et soeurs, les ex-grands-parents etc, n'existent pas.

C'est-à-dire que l'on peut mettre un point final à une relation de couple mais que l'on ne peut pas le faire avec les membres de notre famille.

La famille nous est imposée, et nous ne pouvons pas la choisir. Cela implique que nous devons nous y adapter, même si elle ne nous plaît pas.

Il est fréquent d'être soumis à certaines normes dans le noyau familial et généralement, cela nous étouffe.

famille-1-tox-390x215

Cette situation fait que nous nous sentions esclave, mal à l'aise et pris au piège, sans sortie.

De plus, il arrive que, plus la position qu'occupent les proches toxiques est élevée dans la famille, plus il est difficile d'en sortir ou de faire valoir ses propres droits.

On dit qu'il y a deux types de familles : les rigides et les flexibles. Dans les premières, la toxicité abonde, car leur fonctionnement est le fruit de l'usage intense et irrationnel du pouvoir.

Cela génère de grandes difficultés lorsqu'on a des relations avec les autres, et nous empêche d'exprimer librement nos sentiments et nos opinions, de discuter et de se montrer tels que nous sommes.

Ces proches sont, sans aucun doute, des vampires émotionnels. Ce sont ces personnes qui nous soumettent à l'imposition, à l'envie et au harcèlement, alors qu'elles devraient, en principe, prendre soin de nous plus que personne dans ce monde.

Comme nous l'avons déjà dit précédemment, le plus logique est de ne pas pouvoir rompre cette relation car un lien familial ne se défait pas si facilement.

Cependant, il y a des moments où les relations redoublent d'intensité et il n'existe pas d'autres remèdes que de fuir cette ambiance toxique.

Comment pouvons-nous agir ?

Selon Laura Rojas Marcos, la plupart des conflits ont pour origine les luttes de pouvoir, le sentiment de droit et le manque de limites.

Quelles sont les clés pour se libérer de la charge d'un proche qui nous fait du mal avec ses mots ou ses actes ?

Voir aussi : Les 5 plus grands regrets des êtres humains avant de mourir

1. Se mettre à la place de l'autre : l'empathie

Cela ne signifie pas que nous devons nous soumettre aux désirs et aux besoins des autres, mais que nous sommes disposés à comprendre ce qu'il se passe au-delà des mots et des actes.

Le fait de "Pratiquer l'empathie" implique de rester à la disposition des autres pour écouter et considérer ce qu'ils ont à nous dire.

Cela nous aidera à accepter la possibilité de ne pas aboutir à un accord sur ce que l'on demande, car chacun de nous a des besoins différents.

Dans ces cas, il doit exister un pacte de respect du désaccord, quelque chose qui facilite la vie en commun.

Cela signifie: « Tu veux quelque chose qui n'est pas compatible avec ce que je désire, acceptons-le et continuons ».

## 2. Respecter l'intimité et l'espace de chacun

Respecter l'autre signifie accepter le « non », en tolérant ainsi la frustration, même si elle paraît injuste. Il ne faut pas croire que la confiance soit néfaste car l'intrusion donne lieu à de grands conflits familiaux.

Comme le dit Laura Rojas Marcos:

“Dans les relations familiales, on affirme des choses sur lesquelles il n'existe pas d'accord. Si l'on entre sans prévenir dans la maison de son enfant et que l'on passe un coup de téléphone en retard, il faut être préparé à recevoir une réponse qui peut ne pas nous plaire et qui marque les limites de la relation”.

## 3. Etre respectueux et faire preuve de savoir-vivre

Lors de conversations familiales, il est habituel que l'on dise la première chose qui nous passe par la tête. Cela arrive car nous n'appliquons pas le filtre de l'éducation et du respect à nos mots et à nos actes.

Il est probable que nous ayons tous un proche qui pense qu'il peut dire tout ce qui lui passe par la tête et qui croit que ses perceptions et opinions se trouvent au-dessus de toutes les autres.

Cela génère de grands conflits, et il est donc important de prendre de la distance dans ces situations.

Il faut savoir mettre des limites de manière apaisée, en répondant que cela nous fait du mal et provoque de la douleur émotionnelle.

## 4. Etre affirmatif et utiliser des mots magiques

Certaines relations familiales se basent sur les jeux de pouvoir. Il est probable que vous ne vouliez pas le pouvoir, mais uniquement une liberté d'action et d'expression.

Dans ces situations, il faut se faire valoir en manifestant sans craintes nos « je ne peux pas », « je ne veux pas » ou « je ne suis pas d'accord ».

Il est important de se sentir suffisamment sûr de soi, d'agir avec détermination et de faire usage de notre capacité de choix.

images

De plus, même si nous sommes en famille, il est primordial de pouvoir prononcer les mots : « merci » et « s'il te plaît ».

Grâce à eux nous exprimons de la considération et de l'amabilité, montrant du respect pour le temps et pour l'effort que les demandes et les faveurs requièrent.

Nous vous recommandons de lire : Comment pouvez-vous vous défendre contre des proches toxiques?

### 5. Etre patient

Le fait de s'impatienter nous rend impulsifs et irréfléchis lorsque l'on parle d'une situation ou que l'on prend une décision.

C'est pour cela qu'il est indispensable de développer notre capacité d'attente et de réflexion avant d'agir.

Il peut arriver que nous ne puissions pas résoudre les difficultés qui accompagnent l'épuisement d'une relation familiale toxique.

C'est pour cela qu'il est parfois inévitable de prendre des décisions qui cassent le noyau familial, comme par exemple s'éloigner de ces personnes.

Il ne faut pas oublier que les vampires et les prédateurs émotionnels sont présent dans tous les contextes de notre vie, ce qui demande une certaine habileté pour les identifier et s'en protéger.

Ainsi, il est très important d'apprendre à contrôler l'intensité des émotions comme la colère, car elles peuvent générer des drames.

Il faut toujours se raisonner et valoriser énormément les conséquences de nos actes, en tenant compte des limites émotionnelles et physiques que nous ne pourrons jamais dépasser.

Source : « Famille : des relations toxiques aux relations saines » . Laura Rojas Marcos.