

[> &Vous > Mieux Vivre](#)

# Toxiques. Ces amis qui ne font pas du bien

Publié le 24 septembre 2019 à 07h00

1 VOIR LES COMMENTAIRES

CHRISTINE BAUDRY



(Depositphotos)

*L'amitié est un lien précieux fait d'affection et d'une fine compréhension mutuelle. Pourtant, parfois la relation se fausse et alors l'amitié nous étouffe.*

« Léa était ma meilleure et presque ma seule amie, raconte Carole. « Pourtant le jour où je lui ai annoncé que j'allais me marier en novembre. Elle m'a répondu froidement : "tu voulais être sûre d'avoir un sale temps ? "Cela a gâché ma joie, puis j'ai réalisé qu'avec elle, c'était toujours comme cela et que, peut-être, ce n'était pas normal ». La remarque de Léa, pourtant banale mais si dissonante avec son propre sentiment de bonheur, a ouvert les yeux de Carole. Quelle étrange amitié que celle qui lui gâche toujours ses joies ou qui ne manque pas une occasion de la rabaisser ? Elle a mis un mot sur son malaise : son amie était « toxique ». Elle lui faisait plus souvent du mal que du bien.

## **L'égoцентриque, le jaloux, le pessimiste, le protecteur...**

Pas simple de tracer le portrait de l'ami « toxique ». Homme ou femme, il peut s'agir d'une personne pessimiste qui porte des jugements négatifs sur tout ce qui vous arrive. Ou alors d'une personnalité égoцентриque, toujours en demande d'attention mais qui ne s'intéresse jamais à vos soucis. À rebours, il y a aussi le jaloux qui ne peut s'empêcher de saper vos relations avec les autres, voire d'essayer de faire dérailler vos relations amoureuses. Peuvent aussi être qualifiées de toxiques, les personnes peu empathiques, souvent froides, maladroitement et involontairement blessantes. Mais la toxicité ne se résume pas à une collection de défauts. Ce serait négliger les personnalités chaleureuses et généreuses qui s'autorisent à se mêler de tout, « pour votre bien ». Ou les « infirmières » qui aident leurs amis certes, mais se servent de leurs problèmes pour se faire valoir et deviennent désagréables quand leur protégé(e) commence à aller mieux. « Léa était toujours là quand je pleurais de solitude », raconte Carole. « Puis au début de mon histoire avec Jérémy quand je doutais de lui, de moi, et que c'était compliqué. Ces doutes, elle les a d'ailleurs bien entretenus avec des petites insinuations. Puis quand j'ai emménagé chez mon amoureux, elle est devenue agressive. Elle me balançait sans cesse des remarques sur son caractère, son métier mais aussi mon physique et ma personnalité... Mais j'acceptais tout parce qu'elle avait si longtemps été là pour moi ».

Carole a finalement profité d'un déménagement pour couper les liens avec Léa mais elle ne sait toujours pas que penser d'elle. Ange gardien ? Mauvais génie ?

« Les personnalités toxiques existent bien. Elles sont d'abord généreuses et séduisantes, puis passent à la captation et l'appropriation », note Catherine Aimelet Périssol, médecin et psychothérapeute qui vient de publier « Ma Bible des Émotions » (avec Aurore Aimelet, éditions Leducs 2019). « Souvent narcissiques, elles n'acceptent pas que l'autre se montre indépendant. Leurs remarques blessantes leur servent aussi à vérifier leur emprise. »

“

*Un ami avec qui l'on n'ose pas être soi-même par peur de le perdre, ce n'est pas un ami...*

”

### **Ami toxique ou relation toxique ?**

Pour autant, Catherine Aimelet-Périssol s'inscrit en faux contre l'idée que ces personnes toxiques sont aussi fréquentes qu'on le dit, en amitié, en famille ou encore au bureau. « Dans ma lecture du système de pensée émotionnel, la relation amicale, son histoire, les comportements mutuels et les modes de pensée de chacun doivent aussi être interrogés », souligne la thérapeute qui a élaboré une approche thérapeutique autour de la Logique Emotionnelle® (logique-emotionnelle.com). « On attribue aux personnes toxiques des pouvoirs quasi maléfiques sans se demander comment on en est arrivé là. » À la base, les intentions de deux personnes qui « tombent en amitié » sont généralement bienveillantes, c'est ensuite que la relation peut dériver et se déséquilibrer. Et quand quelqu'un devient toxique, c'est souvent sans en avoir conscience. Il pense savoir mieux, rendre service, donner des conseils utiles. Il se croit souvent drôle sans voir qu'il est cruel. En face, l'ami « intoxiqué » n'a pas confiance en lui, n'ose pas protester et craint les conflits. « Celui qui ne fait jamais de remarques mais encaisse toutes celles qu'on lui envoie, laisse l'autre s'étaler, prendre le haut du pavé et s'installer dans une position dominante », note Catherine Aimelet-Périssol. Cette « vampirisation » a pu se produire avec la rencontre malchanceuse d'une personnalité abusive, une hypothèse à laquelle la spécialiste ne souscrit pas vraiment. Pour elle, il n'y a pas vraiment de hasard si une amitié apparemment normale se déséquilibre quand l'un des deux traverse une période de fragilité qui permet à l'autre de prendre l'ascendant. Il est vraisemblable que la victime a tendance à accepter ce genre de relation parce qu'elle a vécu des abandons dans le passé, ou parce qu'elle a eu des parents insécurisants.

« Au résultat », note la thérapeute « dans une amitié toxique, les deux se retrouvent coincés dans un schéma. Le dominé étouffe, certes. Mais le dominant se trouve de son côté assigné à une position qui ne lui donne pas accès à une part de lui-même. Celle qui lui permettrait de s'ouvrir et de recevoir une aide authentique par exemple. Il peut être malheureux à son tour et ne pas comprendre ce qui lui arrive quand il est finalement abandonné. » De son côté, celui qui finit par fuir sans se poser de questions sur son histoire risque de recréer une relation similaire avec quelqu'un d'autre. Enfin, il arrive qu'on n'ait pas l'envie ou

la possibilité de rompre avec l'ami toxique : il peut s'agir d'un membre de la famille, une amitié d'enfance qui reste malgré tout chère et irremplaçable. Mettre à plat la relation, seul d'abord puis éventuellement à deux, peut permettre de renouer l'amitié autrement. Et si vraiment il n'y a rien à faire, il faut au moins s'éloigner et arrêter toute confiance. Un ami avec qui l'on n'ose pas être soi-même par peur de le perdre, ce n'est pas un ami.

## EN COMPLÉMENT



Peut-on aider quelqu'un à se libérer d'une relation toxique ?

Il y a ce copain qui se fait toujours ridiculiser par un des vieux potes de la bande, ou cette sœur que sa soi disant amie intime ne cesse de rabaisser. Il est possible de les aider. L'intervention d'un tiers, compagne ou compagnon, ami, membre de la famille ou même collègue de bureau bienveillant peut se révéler secourable. Catherine Aimelet-Périssol explique qu'alors, il ne faut pas désigner la personne toxique sur un mode accusatoire du type « regarde comment il se comporte avec toi ! » ou pire, en la condamnant avec colère : « C'est une... ! ». Cette approche risque surtout de pousser la victime à défendre son ami toxique, « mais non, tu ne la connais pas ! ». Les attaques frontales peuvent, en effet, réactiver un sentiment de gratitude chez la victime qui a parfois reçu du soutien ou de l'aide de cette personne. Elle se sentira alors le devoir moral de la défendre. Les remarques dures peuvent aussi enclencher des mécanismes d'orgueil qui figeront la victime dans sa position, même si dans son for intérieur, elle n'était pas loin de vous donner raison.

Si l'on veut se montrer aidant, mieux vaut être dans la description de la victime et de son attitude : « Mais pourquoi tu t'aplatis ? », « Pourquoi acceptes-tu que l'on te dise cela ? ». Ce genre de remarques peut la conduire à se poser des questions, puis à reconsidérer la relation qui la blesse. Le rôle du tiers est de tendre un miroir dont la victime s'emparera. Ou pas.