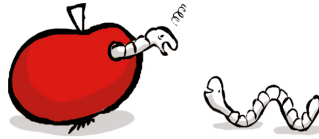
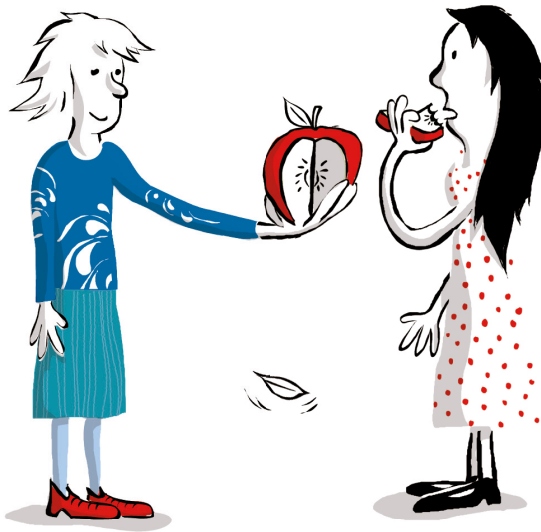


France Brécard



# Se libérer des relations toxiques

Sortir du piège affectif en construisant de nouveaux liens



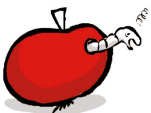


Rester dans l'ombre d'un conjoint égoïste, poursuivre une amitié décevante, supporter une mère dépressive et accaparante ... En amour, en amitié, en famille et dans notre vie sociale, rares sont ceux d'entre nous qui échappent aux relations toxiques. Loin d'être enrichissantes ces relations sabordent notre confiance en nous et tel un piège, se referment sur nos rêves et nos aspirations.

Le plus souvent ces liens toxiques sont la conséquence de problèmes relationnels archaïques, de traumatismes, d'événements pénibles qui ont marqué notre enfance. Nos modes d'attachement à nos parents, certaines souffrances mal digérées peuvent nous conduire à répéter, dans notre vie adulte, les difficultés rencontrées lorsque nous étions petits.

Ce livre éclaire les raisons profondes de notre tendance à nous sacrifier et nous empêtrer dans des relations toxiques. En prenant conscience des répétitions que nous mettons en œuvre, nous parviendrons à nous libérer et à fonder de nouveaux liens sur le partage et la confiance.

**France Brécard** est psychopraticienne spécialisée en analyse transactionnelle. Elle reçoit les adultes, les enfants, les adolescents et les couples en cabinet privé depuis 1989 et est co-auteur du *Grand livre de l'analyse transactionnelle*.



# Se libérer des relations toxiques

Sortir du piège affectif en  
construisant de nouveaux liens

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Avec la collaboration d'Aurélie Le Floch

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2017  
ISBN : 978-2-212-56668-0

France Brécard

# Se libérer des relations toxiques

Sortir du piège affectif en  
construisant de nouveaux liens

**EYROLLES**

The logo for EYROLLES features the brand name in a bold, sans-serif font. Below the text is a horizontal line with a small grey circle centered underneath it.



# Remerciements

Que serait la vie sans l'amitié !

Merci à mes amies très chères,

Laurie Hawkes qui m'a conseillée et aidée de son expérience,

Lise Small qui m'a soutenue et encouragée,

Danielle Royole qui a su me relire avec intelligence et précision.





# Sommaire

Introduction .....	1
--------------------	---

## PREMIÈRE PARTIE

### Jamais sans ma mère

<b>Chapitre 1 – Mon enfant, ma mère...</b> .....	9
Quand l'enfant devient le Sauveur de sa mère .....	9
Une petite fille chargée d'un poids trop lourd .....	14
Ça semble aller mieux, mais ça ne va pas si bien que ça ! .....	18
En finir avec le sacrifice de soi .....	20
<b>Chapitre 2 – Ni avec toi, ni sans toi</b> .....	25
« Je t'aime/je ne t'aime plus », cela s'apprend très tôt ! .....	25
Quand les clivages se rencontrent : instabilité puissance deux .....	26
Premier contrat : ne pas se séparer tant que dure la thérapie .....	27
« Tu es ma chose à moi ! » .....	28
« Mais si l'autre n'est pas ma mère, qui va s'occuper de moi ?!? » .....	30
L'harmonie du couple vient de la maturité .....	31

<b>Chapitre 3 – Tu ne seras pas un homme, mon fils !</b> .....	33
Comment se construit une telle relation fusionnelle ? .....	34
« J’en ai marre de ne pas être un homme ! » .....	35
Elle ne changera pas, c’est lui qui doit grandir ! .....	36
Accepter de faire souffrir l’autre .....	38
La « fille à papa », le pendant féminin du « garçon à sa maman » .....	41
Renoncer à l’amour dévorant .....	41
<b>Chapitre 4 – Se séparer, quelle angoisse !</b> .....	43
Freud et le jeu de la bobine .....	44
« Si tu n’es pas sous mes yeux, tu es en danger » .....	45
Être en lien tout en étant libre .....	46
Les lieux peuvent générer une angoisse de séparation .....	47
... et les objets aussi ! .....	48
Faire son deuil pour résoudre la peur de la séparation .....	49

## DEUXIÈME PARTIE

### Prisonnier du passé

<b>Chapitre 5 – Quand les fautes des parents retombent sur la tête des enfants</b> .....	53
Des pères sous influence .....	54
La force des secrets de famille .....	55
Quand le secret de famille est le ciment d’un couple .....	57
La clé des angoisses dans le remords du père .....	60
Quand les secrets sortent du placard .....	62
<b>Chapitre 6 – Amies/ennemies pour la vie</b> .....	65
l’attachement précoce, une empreinte pour la vie .....	66
Quand deux formes d’attachement « insécurisé » se rencontrent .....	69

## SOMMAIRE

Comment se séparer lorsqu'on est presque sœurs ? .....	69
Envie et jalousie, le ciment des liens toxiques.....	72
Une mère envieuse de sa propre fille ?.....	74
Changer intérieurement pour susciter un changement externe .....	75
<b>Chapitre 7 – Dans l'ombre d'un paon qui fait la roue .....</b>	<b>79</b>
« Derrière chaque grand homme se cache une femme » .....	80
La faille narcissique, porte d'entrée de la relation tyrannique .....	82
La veuve de l'homme célèbre, une situation en or !.....	83
Peut-on se séparer autrement que par la mort ? .....	84
Quitter pour renoncer à être quelqu'un par procuration.....	86
Une petite fille chassée du trône.....	88
Ne pas laisser la petite fille prendre la direction des opérations ....	89
<b>Chapitre 8 – L'idiote de la famille .....</b>	<b>91</b>
Lorsque l'enfant paraît .....	92
Vouloir changer de position, mais sans rien changer ! .....	94
Une position basse incontournable .....	95
À quoi sert la thérapie si le changement est interdit ? .....	98
Un processus qui continue en dehors des séances .....	99
La thérapie signe-t-elle la mort des couples ? .....	100

## TROISIÈME PARTIE

### **Prisonnier de ses croyances et décisions précoces**

<b>Chapitre 9 – Quand nos idéaux nous gouvernent .....</b>	<b>105</b>
Comment construit-on un idéal de soi ou des autres ?.....	106
Quand la poursuite d'un idéal génère des relations toxiques .....	107
Pourquoi tant d'idéal et si peu de réalité ? .....	111

Difficile de quitter une princesse ! .....	114
Peut-on sortir de la prison de l'idéal ?.....	115
<b>Chapitre 10 – « Je sais ce que j'ai, je ne sais pas ce que j'aurai ! »</b> .....	119
Des idées tenaces qui nous inhibent.....	120
Des croyances aux décisions de survie.....	122
Faire confiance à la vie, malgré tout.....	126
Tout est bien qui finit bien ? .....	128
<b>Chapitre 11 – Vouloir le bonheur à tout prix</b> .....	133
Les décisions précoces, creuset de la vie de couple.....	134
Des partis pris parfois bien encombrants.....	135
Changer à deux ou se séparer ?.....	138
Le bonheur n'est pas ce que l'on croit .....	139
<b>Chapitre 12 – L'appel de la secte</b> .....	141
Les personnalités en devenir, une proie facile pour les sectes .....	142
Sortir de la secte, une épreuve difficile à surmonter.....	144
Faire le deuil du maître qui saurait tout .....	146

## QUATRIÈME PARTIE

### Enfermé dans un schéma toxique

<b>Chapitre 13 – La force des victimes</b> .....	151
Victime/Sauveteur/Persécuteur : le « triangle dramatique » .....	152
Le couple, lieu de prédilection du triangle dramatique.....	154
Il est difficile de faire le bonheur de l'autre mais facile de le rendre malheureux ! .....	158

## SOMMAIRE

Changer de système n'est pas chose facile pour un couple .....	162
Vivre ensemble pour de bonnes raisons et non plus pour de mauvaises .....	163
<b>Chapitre 14 – Des relations empoisonnées par la vengeance .....</b>	<b>165</b>
Une incessante partie de ping-pong agressif .....	166
Pourquoi tant de haine ? .....	168
Un passé qui ne passe pas ! .....	170
La vengeance, un lien comme un autre... ..	173
<b>Chapitre 15 – Subir la maltraitance pour exister .....</b>	<b>175</b>
Mieux vaut des signes négatifs que pas de reconnaissance du tout... ..	175
Maltraité un jour, maltraité toujours ? .....	178
La peur de quitter celui qui fait du mal .....	181
Quelques années plus tard, une rencontre... ..	184
Conclusion .....	187
Bibliographie.....	195



# Introduction

*Ne me quitte pas*  
*Ne me quitte pas*  
*Laisse-moi devenir*  
*L'ombre de ton ombre*  
*L'ombre de ta main*  
*L'ombre de ton chien*  
*Ne me quitte pas*  
*Ne me quitte pas*  
*Ne me quitte pas*  
*Ne me quitte pas.*

Cette chanson de Jacques Brel m'a, au premier abord, touchée. J'ai pensé que c'était un merveilleux poème d'amour ; et c'est ainsi, je crois, que l'ont ressentie la plupart de ceux qui l'ont aimée. Cependant, un jour, j'ai entendu le chanteur expliquer qu'il n'avait pas écrit un chant d'amour mais un texte sur la dépendance affective et sur l'impossibilité de se quitter. Et c'est vrai que devenir l'ombre de l'ombre de quelqu'un ne semble pas être une perspective vraiment souhaitable...

Plus tard, dans ma pratique professionnelle, j'ai rencontré des personnes qui paraissaient engluées dans une relation frustrante, souvent insupportable, parfois inacceptable et toujours toxique. Pourtant, ces personnes n'arrivaient pas à prendre la décision de se séparer. Ou, si cette décision était prise, elles ne passaient pas à l'action et restaient, comme malgré elles, à vivre une relation insatisfaisante voire destructrice.

Pourquoi donc rester quand tout paraît difficile à vivre ? Pourquoi continuer envers et malgré tout une relation qui, pour tous ceux qui la considèrent de l'extérieur, semble vouée à l'échec ? Une relation où chacun est malheureux, insatisfait, frustré, voire, pire encore, maltraité ; une relation qui a tout d'un emprisonnement librement consenti...

Il peut sembler curieux de se poser la question en ces temps où la séparation paraît être la règle, où l'on déplore que les couples explosent « pour un oui, pour un non », où la moindre frustration, la première difficulté aboutit à une désunion. Et pourtant, si l'on parle volontiers de ces couples qui se séparent facilement – peut-être trop facilement –, on se penche peu sur l'histoire de ces relations qui persistent dans la douleur. Parfois, il est bon de tenir quand le couple semble vaciller. Mais il y a des cas où la perpétuation d'une relation est nocive, donc toxique pour chacun des membres du couple.

Ces relations qui se poursuivent, alors qu'elles devraient sans doute s'arrêter, ne concernent pas seulement les couples. On peut éprouver des difficultés à quitter un père, une mère, un frère ou



une sœur, mais aussi un ami, une relation qui prend sa source dans l'enfance et à laquelle on ne peut mettre fin.

Ainsi, pour quelle raison Caroline reste-t-elle en lien avec son amie d'enfance, Lisa, alors que celle-ci la jalouse et lui fait subir avanie sur avanie ? Pourquoi Henri continue-t-il à vivre avec une femme qui ne l'aime pas et qui le fait souffrir ? Ou encore, que se passe-t-il entre Angèle et sa mère pour que la plus tout à fait jeune femme n'ait jamais osé quitter sa génitrice pour se marier ? Quand on interroge ces personnes sur leur difficulté à quitter, elles répondent souvent « Je ne peux pas faire autrement », « C'est plus fort que moi » ou encore « J'ai peur ». Mais peur de quoi ? Pourquoi est-ce si difficile ? Et que faudrait-il pour que ces personnes envisagent de changer ?

Dans son livre *Cinq jours*<sup>1</sup>, Douglas Kennedy raconte l'histoire de deux personnages qui se rencontrent par hasard et tombent amoureux l'un de l'autre. Tous deux sont mariés, mal mariés. La femme a le courage de rompre avec son mari pour aller vers une nouvelle vie. Mais l'homme, mis au pied du mur, n'arrive pas à franchir l'obstacle et reste avec sa femme. Kennedy est assez critique vis-à-vis de son personnage, a tendance à le juger et à le traiter de lâche. Mais la difficulté rencontrée par cet homme va au-delà du manque de courage. Elle prend sans doute sa source dans des événements, des traumatismes liés à l'enfance et que nous ne connaissons pas.

---

1. Douglas Kennedy, *Cinq jours*, Belfond, 2013.

## Identifier les traumatismes à l'origine des séparations difficiles

Voilà pourquoi, lorsque l'on travaille avec des personnes confrontées à cette problématique, il ne s'agit pas seulement de les encourager à passer à autre chose, de les rassurer quant à leur capacité à vivre seules. Il faut aussi les amener à comprendre à quelles décisions anciennes, à quels événements de leur histoire, à quels attachements précoces, à quels traumatismes elles doivent cette impossibilité à « lâcher » une relation, à faire le deuil d'un lien, à affronter la rupture.

Au premier abord, on peut penser que la difficulté à quitter, à se séparer, est due à la peur de la solitude, à la crainte du manque matériel, à une mésestime de soi qui entraîne l'idée que l'on ne pourrait se débrouiller tout seul. Et c'est souvent les raisons que donnent les « collés à l'autre » pour rester dans une relation insatisfaisante et, donc, toxique. Mais quand on regarde au-delà de ces raisons de bon sens, on s'aperçoit qu'elles sont le plus souvent un leurre qui empêche d'aller plonger dans des raisons inconscientes, moins évidentes.

Psychologues, psychothérapeutes et psychiatres ont mis en évidence depuis longtemps le fait que le mode d'attachement précoce détermine souvent les attachements futurs d'une personne. Et si ce mode d'attachement ne s'est pas construit dans la sécurité, alors la personne va être amenée à répéter, dans sa vie d'adulte, des liens toxiques et insécurisants – liens qu'elle a pourtant du mal à couper. Mais les modes d'attachement précoces ne sont pas les seules causes

des séparations difficiles. L'analyse transactionnelle nous permet de mieux comprendre les raisons plus ou moins conscientes de nos difficultés : décisions précoces, messages parentaux dits ou non dits, croyances sur soi ou les autres apprises ou imaginées, idéaux trop impérieux, transmission inconsciente de messages venant des ascendants, et d'autres choses encore qu'il est bon de connaître pour pouvoir changer.

Le but de cet ouvrage est d'explorer, à travers quelques histoires de vie, toutes sortes de relations difficiles et toxiques, et d'envisager quelles sont les solutions pour changer et devenir, ainsi, le moteur de sa propre vie.

**Également dans la collection « Comprendre et agir » :**

Brigitte Allain Dupré, *Guérir de sa mère*

Juliette Allais,

*Décrypter ses rêves*

*Guérir de sa famille*

*Amour et sens de nos rencontres*

*Au cœur des secrets de famille*

Juliette Allais, Didier Goutman, *Trouver sa place au travail*

Bénédicte Ann, *Arrêtez de vous saboter*

Dr Martin M. Antony, Dr Richard P. Swinson *Timide ? Ne laissez plus la peur des autres vous gâcher la vie*

Laurence Arpi, *Mon corps a des choses à me dire*

Lisbeth von Benedek,

*La Crise du milieu de vie*

*Frères et sœurs pour la vie*

Valérie Bergère, *Moi ? Susceptible ? Jamais !*

Marcel Bernier, Marie-Hélène Simard, *La Rupture amoureuse*

Gérard Bonnet, *La Tyrannie du paraître*

Jean-Charles Bouchoux, *Les Pervers narcissiques*

Sophie Cadalen, *Aimer sans mode d'emploi*

Cécile Chavel, *Le Pouvoir d'être soi*

Marie-Joseph Chalvin, *L'Estime de soi*

Patrick Collignon,

*Heureux si je veux !*

*Enfin libre d'être moi*

Claire-Lucie Cziffra, *Les Relations perverses*

Michèle Declerck, *Le Malade malgré lui*

Karine Danan, *S'aimer sans se disputer*  
Florence Delapalme, *Le Sentiment de vide intérieur*  
Ann Demarais, Valérie White, *C'est la première impression qui compte*  
Marie-Estelle Dupont, *Découvrez vos superpouvoirs chez le psy*  
Alain Durel, *Cultiver la joie*  
Sandrine Dury, *Filles de nos mères, mères de nos filles*  
Micki Fine, *Aime-moi comme je suis*  
Jean-Michel Fourcade, *Les Personnalités limites*  
Laurie Hawkes,  
    *La Peur de l'Autre*  
    *La Force des introvertis*  
Steven C. Hayes, Spencer Smith, *Penser moins pour être heureux*  
Jacques Hillion, Ifan Elix, *Passer à l'action*  
Mary C. Lamia, Marilyn J. Krieger, *Le Syndrome du sauveur*  
Lubomir Lamy,  
    *L'amour ne doit rien au hasard*  
    *Pourquoi les hommes ne comprennent rien aux femmes...*  
Jean-Claude Maes,  
    *L'Infidélité*  
    *D'amour en esclavage*  
Virginie Megglé,  
    *Les Séparations douloureuses*  
    *Face à l'anorexie*  
    *Entre mère et fils*  
Bénédicte Nadaud, Karine Zagaroli, *Surmonter ses complexes*  
Ron et Pat Potter-Efron, *Que dit votre colère ?*  
Patrick-Ange Raoult, *Guérir de ses blessures adolescentes*

Daniel Ravon, *Apprivoiser ses émotions*

Thierry Rousseau, *Communiquer avec un proche Alzheimer*

Alain Samson,

*La chance tu provoqueras*

*Développer sa résilience*

Steven Stosny Ph. D., *Les Blessées de l'amour*

**Dans la collection « Les chemins de l'inconscient »,  
dirigée par Saverio Tomasella :**

Véronique Berger, *Les Dépendances affectives*

Christine Hardy, Laurence Schiffrine, Saverio Tomasella, *Habiter son corps*

Barbara Ann Hubert, Saverio Tomasella, *L'Emprise affective*

Martine Mingant, *Vivre pleinement l'instant*

Gilles Pho, Saverio Tomasella, *Vivre en relation*

Catherine Podguszer, Saverio Tomasella, *Personne n'est parfait !*

Saverio Tomasella,

*Faire la paix avec soi-même*

*Le Sentiment d'abandon*

*Les Amours impossibles*

*Hypersensibles*

*Renaître après un traumatisme*

*Les Relations fusionnelles*

**Dans la collection « Communication consciente »,  
dirigée par Christophe Carré :**

Christophe Carré,

*Obtenir sans punir, Les secrets de la manipulation positive avec les enfants*

*L'Auto-manipulation, Comment ne plus faire soi-même son propre malheur*

*Manuel de manipulation à l'usage des gentils*  
*Agir pour ne plus subir, Délogez la victime qui sommeille en vous*  
*Bienveillant avec soi-même, Pouvoir compter sur soi*

Fabien Éon, *J'ai décidé de faire confiance*

Florent Fusier, *L'Art de maîtriser sa vie*

Hervé Magnin, *Face aux gens de mauvaise foi*

Emmanuel Portanéry, Nathalie Dedeant, Jean-Louis Muller,  
Catherine Tournier, *Transformez votre colère en énergie positive !*

Pierre Raynaud, *Arrêter de se faire des films*

**Dans la collection « Histoires de divan » :**

Karine Danan, *Je ne sais pas dire non*

Laurie Hawkes, *Une danse borderline*

**Dans la collection « Les chemins spirituels » :**

Alain Héril, *Le Sourire intérieur*

Lorne Ladner, *Pratique du bouddhisme tibétain*