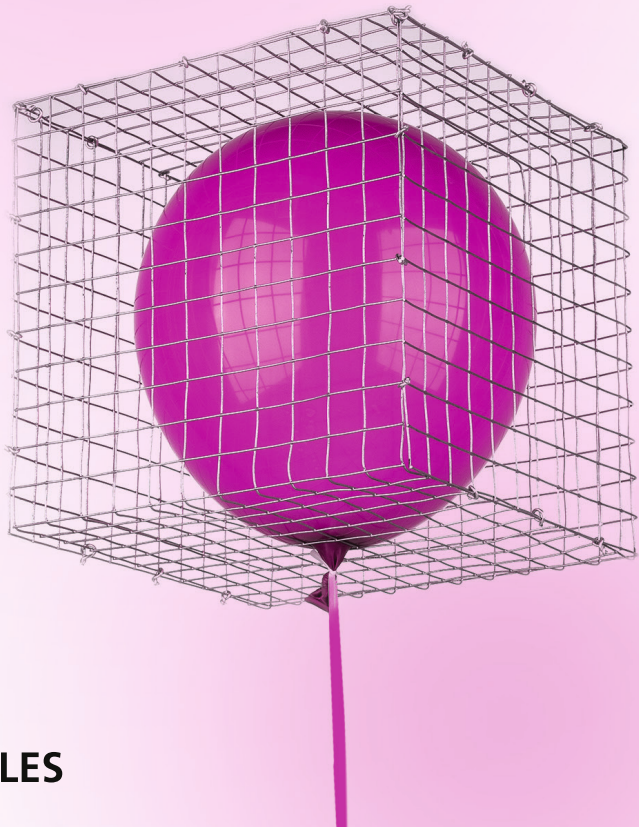




Virginie Loÿ  
Préface d'Anne-Laure Buffet

# SORTIR D'UNE RELATION ABUSIVE

Se **LIBÉRER** des **LIENS TOXIQUES**  
et se **RECONSTRUIRE**





# SORTIR D'UNE RELATION ABUSIVE

Relation toxique, violence psychologique, burn-out... Autant de termes aujourd'hui passés dans le langage courant. Néanmoins, on se contente souvent d'étiqueter les personnes (pervers narcissique, manipulateur, dépendant affectif...) sans pour autant s'affranchir des schémas abusifs. Conçu par une coach qui accompagne les victimes, hommes et femmes, ce guide positif, nourri de témoignages et d'exercices, va au-delà des idées reçues en proposant une méthodologie pour repérer les symptômes, comprendre les mécanismes, se libérer d'une relation abusive et, surtout, se reconstruire.

■ Définitions

■ Conseils

■ Exercices

**VIRGINIE LOÏ** est coach certifiée par The Life Coach School (fondée par Brooke Castillo). Elle est spécialisée dans la reconstruction après une relation abusive. Elle est l'auteure du blog Une chose par jour.

**ANNE-LAURE BUFFET** est thérapeute, conférencière et auteure. Elle est spécialisée dans l'accompagnement des victimes de violences intrafamiliales.

# **SORTIR D'UNE RELATION ABUSIVE**

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

Mise en pages : Istria

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.

© Éditions Eyrolles, 2019  
ISBN : 978-2-212-57161-5

Virginie Loj  
Préface d'Anne-Laure Buffet

# SORTIR D'UNE RELATION ABUSIVE

Se libérer des liens toxiques  
et se reconstruire

● Éditions  
EYROLLES



# SOMMAIRE

Préface ..... 9

Introduction ..... 11

## Partie 1 Prendre conscience et s'informer ..... 15

**Chapitre 1 Qu'est-ce qu'une relation abusive ?..... 19**

Est-ce « normal » ? ..... 20

Personnalité toxique ou relation toxique ? ..... 23

Formes de violence et signes à reconnaître ..... 26

*La violence psychologique* ..... 26

*Autres formes de violences* ..... 27

*Les signes à reconnaître* ..... 28

Évaluer le potentiel de la relation ..... 30

*Se poser les bonnes questions* ..... 30

*Rester ou fuir ?* ..... 31

**Chapitre 2 Se faire aider ..... 35**

Du soutien pour faire le bilan de sa situation. .... 36

Les associations, les syndicats professionnels ..... 37

Le droit : le rôle des avocats ..... 38

*Quand et comment se faire aider ?* ..... 38

La santé : le corps médical ..... 41

*Point important : le traitement de la dépression.* ..... 42

Assistance sociale, thérapie, coaching. .... 43

*Faire appel à une assistante sociale.* ..... 43

*Choisir la thérapie* ..... 43

*Le coaching : des professionnels spécialisés* ..... 44

*Quand se faire aider.* ..... 45

**Chapitre 3 Les mécanismes en jeu ..... 49**

La dépendance affective ..... 50

*Les manifestations de la dépendance affective.* ..... 50

Le triangle de Karpman .....	51
<i>Les trois rôles psychologiques</i> .....	51
<i>Les chaises musicales</i> .....	53
Le cycle de la violence et le yo-yo émotionnel .....	54
<i>Le cycle de la violence</i> .....	55
<i>Le yo-yo émotionnel</i> .....	56
<i>Quelques techniques de manipulation à identifier</i> .....	57
L'emprise .....	59

## Partie 2 Comprendre la relation abusive et passer à l'action ..... 63

<b>Chapitre 4 Clarifier son histoire</b> .....	<b>67</b>
Écrire pour se libérer .....	68
<i>Ce qui n'est pas écrit s'envole</i> .....	68
<i>Écrire nous force à verbaliser</i> .....	69
<i>Tenir un journal est une arme secrète</i> .....	70
<i>Bénéfice secondaire : l'espace mental</i> .....	72
Rompre le silence et l'isolement .....	73
<i>La parole à bon escient</i> .....	73
<i>L'isolement : symptôme et conséquence</i> .....	74
<i>Briser le cycle d'isolement</i> .....	77
Comment aider une personne sous emprise ? .....	79
<i>Rester présent et patient</i> .....	79
<i>Vous renseigner concrètement sur les services utiles</i> .....	80
<i>Vous préserver</i> .....	80
<b>Chapitre 5 Accepter, puis dépasser, l'état de victime</b> .....	<b>83</b>
Prendre conscience et avoir le déclic : deux étapes .....	84
<i>La prise de conscience</i> .....	85
<i>Le déclic</i> .....	85
Trois profils de victime .....	86
<i>Une construction défaillante dans l'enfance</i> .....	87
<i>Le facteur d'hypersensibilité</i> .....	87
<i>La vulnérabilité passagère</i> .....	88
Victime : responsable ou coupable ? .....	89



<i>Victime des autres et victime de nous-mêmes</i> .....	89
<i>Responsabilité n'est pas synonyme de culpabilité</i> .....	90
<b>Être victime : un état temporaire</b> .....	92
<i>Qu'est-ce que le stress post-traumatique : comment le reconnaître et le traiter ?</i> .....	92
<i>La croissance post-traumatique : une réalité méconnue</i> .....	94
<b>Se poser les questions qui permettent d'avancer</b> .....	95

<b>Chapitre 6 Surmonter ses peurs (et autres émotions négatives)</b> .....	99
<b>Ces émotions qui nous paralysent</b> .....	99
<i>Bloqués par nos émotions négatives</i> .....	100
<i>Qu'est-ce qu'une émotion ?</i> .....	101
<i>Comment ressentir ses émotions ?</i> .....	103
<b>Derrière chaque peur est une pensée</b> .....	105
<i>Derrière chaque émotion est une pensée</i> .....	105
<i>La peur est une émotion</i> .....	108
<b>Notre passé ne limite pas notre futur</b> .....	111

### **Partie 3 Avancer avec respect et bienveillance** ..... 115

<b>Chapitre 7 Trouver sa solution et y croire</b> .....	119
<b>Trouver sa solution</b> .....	120
<i>Reconnaître l'autocensure</i> .....	120
<i>Et si le pire arrivait ?</i> .....	122
<i>Utiliser la visualisation</i> .....	123
<b>Définir son plan d'action</b> .....	125
<i>Overdose d'information et procrastination</i> .....	125
<i>Planifier en microactions</i> .....	126
<b>Se donner le temps</b> .....	128
<i>Utiliser les délais de prescription</i> .....	129
<i>Fixer ses objectifs dans le temps</i> .....	131
<i>L'échec fait partie du voyage</i> .....	132
<b>Chapitre 8 Créer un cadre de vie bienveillant</b> .....	135
<b>Poser des limites</b> .....	136
<i>Les limites ne servent pas à contrôler les autres</i> .....	137

<i>Les limites se posent dans la bienveillance</i> .....	138
<i>Faire respecter ses limites</i> .....	139
Apprendre à se faire confiance et à dire non .....	141
<i>Dire non n'est pas poser une limite</i> .....	141
<i>Pourquoi dire oui quand on pense non ?</i> .....	141
No contact / slow contact .....	143
<i>Le pouvoir addictif d'une relation toxique</i> .....	144
<i>Mettre en place le slow contact</i> .....	145
La communication « préformatée » .....	148
<i>Comment se protéger en communiquant autrement ?</i> .....	148
<i>La communication préformatée dans la pratique</i> .....	149
Créer un cadre bienveillant pour ses enfants .....	151
<i>Un parent qui assume ses responsabilités est un exemple</i> .....	152
<b>Chapitre 9 Se reconnecter à soi</b> .....	<b>155</b>
Un cerveau en bonne santé est un cerveau opérationnel ..	156
<i>Les piliers d'une vie bénéfique à notre cerveau</i> .....	157
Ici et maintenant .....	159
<i>Le moment présent</i> .....	160
<i>Envisager et adopter la diète médiatique</i> .....	161
L'écriture .....	163
<i>L'écriture en flot de pensées</i> .....	164
<i>Le journal de gratitude</i> .....	165
Vers un avenir meilleur .....	166
<i>Recommencer à zéro</i> .....	166
<i>Une vie meilleure est une réalité</i> .....	168
<b>Pour conclure</b> .....	<b>173</b>

# PRÉFACE

Violence psychologique, harcèlement, personne toxique et manipulatrice, relation abusive... pas un jour ne passe sans qu'il en soit question et sans qu'une personne en souffre. Au sein du couple, au cœur d'une amitié ou dans le giron de l'entreprise, nous pouvons tous y être confrontés, puisqu'il s'agit avant tout de relations interpersonnelles déséquilibrées, dysfonctionnelles et générant souvent une codépendance à laquelle il est aussi complexe que douloureux de mettre un terme. La famille, en principe bienveillante et aimante, est souvent la première à dispenser la violence psychologique, lui permettant ensuite de se répéter ou d'accepter des fonctionnements irrespectueux et violents. Le réaliser afin d'éduquer et de construire autrement chaque enfant peut autoriser à penser que ces futurs adultes seront à la fois plus protégés et plus protecteurs. Définir comment sortir de ces relations toxiques, mettre un terme à la souffrance émotionnelle et à la dépendance invasive est dès lors essentiel pour ceux qui les ont subis. Le *je* si souvent abîmé ou ignoré peut alors s'exprimer, se réparer et acquérir une authenticité intérieure.

Virginie Loÿ accompagne ces personnes qui s'interrogent sur la relation vécue et ses conséquences sur leur personnalité. Elle permet, alors que la rupture physique est établie, d'appréhender la rupture psychique et émotionnelle souvent bien plus difficile, de dépasser leur culpabilité en s'interrogeant sur sa propre identité.

Comment sortir de la souffrance ? Sur quelles ressources s'appuyer pour déterminer ce qui lui est essentiel de ce qui lui est accessoire et enfin de ce qui doit lui être ou devenir étranger ?

Éclairer autrement le fonctionnement d'une relation et le rôle que nous y avons eu, savoir repérer et comprendre ce qui nous atteint, accepter et pouvoir gérer des émotions souvent invasives conduit à se considérer et à s'apprécier comme un être à part entière, capable d'accepter et de refuser, de rêver et de désirer, de ressentir et de sentir à nouveau, de faire des choix, d'être conscient de ses ressources et de ses limites, de se sentir pleinement en vie.

Ce livre est un guide, un soutien et un ami. Un guide, car le chemin se fait pas à pas et étape par étape ; prendre le risque d'aller trop vite fragilise le voyage vers soi, voyage vers ce *je* à découvrir et à aimer... Le voyageur peut-il arriver au bout du chemin s'il n'a pas pris pleinement conscience de son parcours ? Un soutien également, car il faut de l'énergie, de l'endurance et du courage pour suivre ce chemin. Celui qui va le faire est comme le coureur de fond et peut se retrouver confronté au doute ou à la peur de ne pas arriver au bout de cette route ; ne pas se savoir seul redonne la vitalité nécessaire pour continuer. Et, comme le coureur de fond, il a également besoin d'un ami pour échapper à sa solitude, ce que ce livre sera pour lui.

Lire Virginie Loÿ, c'est vous faire ce triple cadeau du guide, du soutien et de l'ami.

Anne-Laure Buffet

# INTRODUCTION

Le tabou sur les relations abusives est levé : burn-out, violence psychologique, relations toxiques, harcèlement, violence conjugale, pervers narcissique... Autant de termes qui sont monnaie courante dans les magazines, sur YouTube et les réseaux sociaux. Et derrière ces mots, des maux. Souvent impalpables, mais bien réels. Longtemps ignorée, la souffrance psychologique que nous vivons dans nos relations est désormais connue, à défaut d'être toujours reconnue. Grâce à Internet, de plus en plus de personnes savent différencier les schémas relationnels dont elles se sentent victimes.

« Victime » n'est d'ailleurs pas un mot anodin. C'est le mot pivot autour duquel s'articulent des concepts bien différents : de la victimologie (terme médical) au statut de victime (terme juridique), en passant par de nombreuses variantes. Notre interprétation est influencée par notre culture ou notre affect. Et, bien sûr, par la nocivité des relations dans lesquelles nous sommes ou par notre phase de reconstruction. Mais, comme de nombreux termes utilisés à profusion, l'usage de ce mot peut aussi bien nous libérer que nous enfermer.

Il est important de reconnaître et de ne pas négliger l'impact des mots et des idées que nous adoptons. Selon moi, et c'est ce que nous allons voir dans cet ouvrage, il est plus pertinent de parler de « relations abusives » que de concentrer notre regard sur les « individus » en les cataloguant : personnes toxiques, pervers narcissiques, manipulateurs ou dépendants affectifs... Certes, beaucoup de ces notions entrent en jeu quand nous souffrons dans nos relations, mais pas toujours. Nous ne remettons pas en cause ici l'existence de ces caractéristiques. Nous ne nions pas non plus que, portées à leur paroxysme, elles peuvent être

extrêmement dangereuses pour la santé mentale et physique des personnes qui en souffrent. Les médias relaient les voix les plus virulentes, qui représentent le pourcentage minime des cas les plus graves. Et tant mieux ! Il faut que ces voix soient entendues et que des changements prennent place dans nos systèmes juridiques, médicaux et nos procédures d'assistance.

Mais qu'en est-il de toutes ces personnes qui ne se reconnaissent pas dans ces scénarios extrêmes ? Au travail, en couple, dans les relations amicales ou dans la vie familiale, qu'en est-il de leurs souffrances ? Parce qu'elles sont moindres – en comparaison – sont-elles alors négligeables ? Doivent-elles être ignorées ? Qu'en est-il de ces individus qui se disent : « *Pour moi, ce n'est pas si grave* », qui se raisonnent, s'isolent, s'enfoncent et, un jour, s'aperçoivent que si, en fait, maintenant, c'est grave ? Burn-out, dépression, maladies chroniques, tentatives de suicide peuvent être les conséquences dramatiques de relations abusives non détectées et donc non soignées.

Je ne souhaite pas être alarmiste : nous avons un pouvoir de transformation et de reconstruction immense, grâce – entre autres – à la plasticité de nos cerveaux, un phénomène sans cesse démontré par les neurosciences. Nous sommes capables de nous identifier simultanément comme la personne qui *a été* victime d'une relation abusive et comme celle qui *n'est plus* une victime. Pour ce faire, il est indispensable de comprendre notre propre fonctionnement. Nous devons nous éduquer sur les mécanismes des relations abusives afin de les identifier dans notre vie. Nous devons reconnaître notre part de responsabilité : une relation est une danse à deux. Nous pouvons alors chercher le soutien approprié à notre situation et décider intentionnellement des changements à mettre en place dans notre vie. Rappelons ici que « se séparer » et « se libérer » ne sont pas synonymes. Jeter l'éponge et prendre ses distances représentent parfois la seule solution, notamment en cas de violences physiques. Cependant, avec ou sans séparation, c'est le travail personnel – accompagné

ou non – qui permettra de se libérer et de transcender l'expérience vécue. Il n'y a pas une voie unique. Les solutions sont individuelles et les ressources multiples.

Qu'il s'agisse de manipulation, de perversion narcissique ou de dépendance affective, les ouvrages spécialisés sont foison et je vous en recommande la lecture pour approfondir les sujets qui vous intéressent. Le livre que vous avez entre les mains est destiné à fournir les bases de la bonne santé émotionnelle. Si vous vivez mal une relation, si vous avez des doutes, si vous vous demandez si ce que vous ressentez est normal, vous trouverez dans ces pages un éventail de ressources et d'exercices qui vous permettront de dresser un bilan et de vous orienter. Un peu comme un ouvrage qui indiquerait les principes d'une vie saine sans toutefois creuser les difficultés spécifiques à la personne diabétique ou cardiaque. Prenez dans les ressources que je fournis ici ce qui vous convient et vous aide au stade où vous en êtes. Laissez de côté ce qui ne vous parle pas, ou pas encore. Revenez sur les exercices au fil du temps et surtout, mettez en application ! De petits changements. Une chose par jour. C'est ce qui vous fera le plus sûrement avancer.





PARTIE 1

**PRENDRE CONSCIENCE  
ET S'INFORMER**