

TOUS  
**TOXIQUES**  
TOUS  
VICTIMES ?

ANNE-LAURE  
BUFFET

L'Observatoire

SENS



Tous toxiques, tous victimes ?

## De la même auteure

*Victimes de violences psychologiques : de la résistance à la reconstruction*, Le Passeur, 2016.

*Les Mères qui blessent. Se libérer de leur emprise pour renaître*, Eyrolles, 2018.

*Les Prisons familiales. Se libérer et guérir des violences invisibles*, Eyrolles, 2019.

*Ces Séparations qui nous font grandir. Couple, amitié, travail... La rupture peut-elle aider à devenir soi ?*, Eyrolles, 2020.

Anne-Laure Buffet

# Tous toxiques, tous victimes ?

L'Observatoire

Collection « Sens »,  
dirigée par Aurélie Godefroy

ISBN : 979-10-329-1338-3  
Dépôt légal : 2021, octobre  
© Éditions de l'Observatoire/Humensis, 2021  
170 *bis*, boulevard du Montparnasse, 75014 Paris

« On est chaud on est froid  
On est vice et versa  
Infiniment petit infiniment grand  
On est l'ange et le diable  
Crédible ou incroyable  
On est tout ça  
Tout en même temps. »

CharlElie Couture





## *Introduction*

La toxicité relationnelle. Une expression qui inquiète. Qui nous ramène à nous et à l'*autre*.

L'*autre*, que nous avons laissé entrer dans notre vie, ne peut nous faire du tort. L'*autre*, qui nous a ouvert sa porte avec bienveillance, ne peut nous trahir. L'*autre* ne peut être mauvais. Pourtant, nous souffrons. Nous cherchons dès lors à identifier la violence psychologique que nous subissons. Cette violence qui démolit ou interdit toute construction psychique, tout repère équilibré et équilibrant. Qui ne fait aucune distinction d'âge ou de sexe, de milieu ou de culture. Qui, au-delà des murs familiaux, s'insinue dans toutes les relations, quelles qu'elles soient. Dont les ravages psychiques et physiques sont compris depuis peu et ses victimes défendues... parfois.

Parce que ainsi va notre monde friand de ce qui est nouveau, nous utilisons le terme « toxique » bien plus qu'il convient de le faire, pour rajouter du crédit et du poids à notre propos. Sorti de son contexte, privé de sens, il désigne désormais n'importe quelle situation, n'importe quel événement. À vouloir se protéger de la violence, on la retrouve partout. On la dénonce partout. On regarde l'*autre*, *a priori* suspect. Tristan Bernard disait : « Quand de

Deauville on voit Le Havre, c'est qu'il va pleuvoir. Quand on ne le voit pas, c'est qu'il pleut déjà. » C'est ainsi avec la violence psychologique. Si on pense l'autre aimable ou digne de confiance, c'est qu'il a certainement quelque chose à cacher, c'est qu'il va forcément devenir toxique. Quand il est toxique, on ne pense plus. Aussi nous guetons le moindre signe, le plus petit indice, nous nous y accrochons pour crier « Eurêka, je le savais et j'en ai désormais la preuve ! ». En se croyant prévenu et aguerri, on se trompe. Concentrer notre attention uniquement sur l'autre nous fait nous oublier, à nos risques et périls.

On ne peut s'empêcher de penser à la parabole de la paille et de la poutre. Nous aveuglant nous-mêmes, nous finissons par prêter à d'autres des intentions qu'ils n'ont pas et peut-être, sans doute, n'auront jamais.

Pendant que nous nous regardons les uns les autres avec défiance, notre vieille Terre s'use à tenter de tourner. Les alertes scientifiques ne cessent de nous rappeler que nous avons détruit et que nous continuons de détruire celle qui nous permet de vivre ; que nous lui avons été et lui sommes toxiques. Par insouciance, par ignorance, par cupidité ou par égoïsme, nous nous comportons comme des enfants, imaginant que le bocal de bonbons ne se videra jamais, qu'il y aura toujours quelqu'un de bienveillant pour le remplir. Nous nous donnons bonne conscience, et souvent nous agissons en conscience. Nous compostons, nous trions, nous nettoions la nature et nous recyclons. Mais avec une telle crainte que l'*autre* se dispense de tout effort que nos efforts conscients sont vite anéantis par nos angoisses ou notre frustration.

Il est infantile et inutile de se dire : « L'autre fait mal, moi je fais bien, je fais des efforts, ce n'est pas ma faute. » Nous sommes au fil des siècles devenus toxiques pour la Terre, pour nous-mêmes. C'est ensemble, chacun avec ses moyens et ses ressources, que nous devrions réellement réagir et agir.

Notre vieille Terre s'use et l'année 2020 n'a eu de cesse de nous le rappeler. Cataclysmes, drames humains, accroissement des violences. Il nous fallait cependant une catastrophe à échelle mondiale pour que notre réflexion quotidienne dépasse nos frontières.

Mars 2020, la France est confinée à durée indéterminée. Nous ne sommes pas si forts. Nous ne sommes pas invincibles. Nous pouvons être malades et même mourir. Nous n'avons ni remède ni vaccin. Nous sommes confrontés à notre ignorance et à notre impuissance. Nous devons accepter ou critiquer des décisions multiples, des discours ambivalents. Nous devons avoir peur. Et c'est insupportable. Tous les comportements humains provoqués par une perte ou un traumatisme vont s'activer collectivement et individuellement. Dénier, tristesse, colère, marchandage, acceptation soumise, peur de la mort, peur de la solitude, mécanismes d'évitement, agressivité... Chacun tente de se protéger comme il le peut. Pour contrer l'anxiété et la peur, tous les mécanismes, les ressorts et les acteurs de la violence psychologique vont se mettre en place. Isolement, complotisme, sectarisme, replis communautaires, idéologiques ou spirituels, dérives et dépendances toxiques. Les violences intra-familiales en sont un terrible écho : le premier confinement (mars-mai 2020) a donné lieu à 44 235 appels

au 3919<sup>1</sup>, ce qui correspond à trois fois plus que la période de février-mars 2020.

D'ailleurs, l'égalité femmes-hommes est loin d'être acquise. À l'aube du *xxi*<sup>e</sup> siècle, la femme a obtenu le droit de choisir sa profession, le droit de toucher seule son salaire sur son compte en banque ainsi que celui de le dépenser avec son propre chéquier. Les droits à la contraception puis à l'avortement ont été légalisés. Le divorce se banalise et les mentalités évoluent, un peu. Mais les injonctions pesant sur ses épaules ne cessent de croître. Elle doit désormais être bonne épouse, bonne mère, bonne collaboratrice et bonne citoyenne. On lui concède encore peu les postes de direction et la moindre faille lui sera reprochée. Les mouvements militants féministes ont donné de la voix à juste titre pour obtenir plus d'égalité, même s'il y a encore énormément à faire et à revendiquer. On se souvient du discours de Simone Veil le 26 novembre 1974, proposant sa loi sur la légalisation de l'avortement. Elle revient sur cet épisode en 2005, rapportant la violence qu'elle dut affronter au sein de l'Hémicycle : « Je n'imaginais pas la haine que j'allais susciter, la monstruosité des propos de certains parlementaires ni leur grossièreté à mon égard. Une grossièreté inimaginable. Un langage de soudards. Car il semble qu'en abordant ce type de sujets, et face à une femme, certains hommes usent

---

1. Rapport de la Mission interministérielle pour la protection des femmes victimes de violences et la lutte contre la traite des êtres humains (Miprof), 29 juillet 2020.

spontanément d'un discours empreint de machisme et de vulgarité<sup>1</sup>. »

Certains états du patriarcat se fissurent ou s'effondrent ; les femmes commencent à dénoncer publiquement les injustices, trop nombreuses. Les adultes maltraités, incestés enfants, parlent enfin et disent ce que l'écrivaine Sophie Chauveau nomme un « saccage de l'âme<sup>2</sup> ». La violence latente ou réelle au sein des couples et des familles est dévoilée. Longtemps ignorée ou niée, elle devient visible malgré la peur que sa dénonciation engendre, malgré les doutes et la culpabilité, malgré la crainte de perdre ses enfants ou de se retrouver sans revenus, sans aide sociale, sans toit.

L'année 2020 va nécessairement marquer un tournant. Non pas que les schémas habituels de la violence psychologique se modifient. Non pas que la crise sanitaire mondiale puisse être suivie d'un miracle. La majorité d'entre nous va adapter son quotidien, transformer ses habitudes tout en se raccrochant à ce qu'elle connaît pour conserver un semblant d'équilibre. Le bon ne deviendra pas profondément mauvais. Et le mauvais, le « toxique », ne deviendra pas bon. Pourquoi renoncerait-il à ce qu'il est ? Pourquoi risquer de perdre ce qu'il a acquis, quel que soit le prix à payer par d'autres, quel que soit le nombre de vies gâchées ou perdues par sa faute ? Si l'être humain est capable d'évoluer, de se transformer et même de se transcender, nous aurons toujours à déplorer ces structures

---

1. Entretien avec Annick Cojean, *Le Monde*, 20 mars 2005.

2. *La Fabrique des pervers*, Gallimard, 2016.

psychiques, ces personnalités dont il semble que le seul plaisir, la seule jouissance, la seule ambition soient de posséder et de dominer, quitte à détruire leur environnement, leur entourage, leurs proches sans jamais sourciller.

On peut trouver de nombreuses causes à cette violence à la fois dissimulée et invisible puisque « jouée » entre quatre murs. Mais dans un monde qui va de plus en plus vite, qui vit dans l'urgence et y répond par l'émotion, nous n'avons plus le temps de faire des pauses, d'essayer de comprendre et analyser, de nous demander comment nous allons, comment vont ceux que nous aimons, comment vivre ensemble.

Alors que le monde tourne, comme certains diraient, en dérision, je suis de plus en plus convaincue de l'urgence à informer, à enseigner, à construire et reconstruire lorsque, indubitablement, ce que nous avons connu est en train de disparaître. Est-ce stupidement optimiste, utopique ?

C'est beau de vivre en utopie. Tout devient plus simple ou possible. Pourquoi ne pas même imaginer la création d'un monde couvert de champs de fleurs, fait de douceur, de partage et d'amour ? Tout ce que le mouvement hippie espérait, rêvait en luttant contre le désespoir né de la guerre du Vietnam.

C'est beau de vivre en utopie. Mais c'est impossible. Il y aura toujours ceux qui voudront plus de richesses. Qui voudront dominer. Qui auront besoin de l'autre non pas pour ce qu'il est, mais uniquement pour eux, pour nourrir leur existence, comme des vampires. Que l'autre en ressorte exsangue ou mort n'a pas d'importance. Eux, les dominants, voudront toujours être vainqueurs. Les plus fragiles auront toujours à craindre la morsure mortelle, risqueront

toujours d'être blessés et piétinés sans arriver à comprendre pourquoi et vraisemblablement sans savoir qu'ils peuvent stopper une mécanique insidieuse et mortifère.

C'est beau de vivre en utopie. Mais la réalité impose un constat. Il est urgent de former de nouveaux esprits ; il est indispensable de transmettre aux plus jeunes une éducation ainsi que les moyens d'agir et de penser avec discernement, pour réfléchir et se projeter, individuellement et ensemble, différemment.

On déplore et on combat la recrudescence de la violence familiale, des drames personnels. L'accroissement des interactions sociales nourries d'agressivité, de mépris, du refus d'entendre ou de communiquer de manière apaisée, de l'affirmation péremptoire de connaissances vraies ou fausses, est flagrant ; il semble plus important d'affirmer que de savoir. Il semble normal d'agresser au lieu d'échanger. On observe une montée de colères et de revendications, échos à des angoisses personnelles et sociales. Pire encore, chaque souffrance individuelle, chaque difficulté, même temporaire, apparaît à celui ou celle qui la vit bien plus importante que celle de son voisin, le ou la conduisant à se déclarer « victime » sans en comprendre le sens et surtout sans chercher à en sortir, comme s'il existait un étrange privilège à pouvoir dire : « Je suis victime de mon conjoint, de mes enfants, de mon supérieur hiérarchique, d'un mouvement, d'un groupe, d'une idéologie, d'une mode, d'une croyance, d'une époque... » À force, on ne sait même plus de quoi on est victime. On est victime. Et l'on peut même supprimer l'adjectif-substantif. On est.

Ce qui soulève un étrange paradoxe. On affirme être victime. Mais que personne ne s'avise de nous désigner

ainsi, que personne non plus ne dise qu'on exagère ou qu'on minimise, et encore moins qu'on y participe ! Celui ou celle qui nous dirait : « Tu es victime », nous ferait un mal considérable. Cet individu deviendrait toxique en nous traitant comme si nous étions faibles. Et sa toxicité lui collerait à la peau, définitivement. Aucun pardon possible, il lui serait interdit de changer. Interdit de s'excuser, ses excuses seraient une moquerie supplémentaire. Impossible de s'expliquer, ses explications étant bien sûres trompeuses, manipulatoires, hypocrites et lâches. On revendique donc pour soi le statut de victime, on refuse que d'autres nous qualifient ainsi, on blâme ceux qui l'affirment pour eux-mêmes, on se moque de leurs défenseurs, on se drape dans ce qui pourrait devenir une étrange maxime, une épitaphe de vie déjà enterrée : « Qui n'a pas connu la toxicité n'a pas vécu. » Nous sommes *contre*, systématiquement, ce qui semble bien plus valorisant que d'être *pour*, et ce quel que soit le sujet, comme il semble plus valorisant d'être fort plutôt que fragile, d'être leader et non suiveur, d'être dans l'action plutôt que dans la réflexion. Tout est antagonisme, opposition, lutte. Car, que nous le sachions ou non, nous sommes forcément victimes de quelqu'un ou de quelque chose et nous devons obligatoirement résister si nous ne voulons pas être accusés d'avoir cédé, d'avoir adhéré à une mauvaise cause. Et tout ce qui n'est pas nous ou notre cause est immanquablement toxique, nous en sommes indéniablement victimes. La nuance n'existe plus, elle est refusée, elle participe du jugement.



Tout au long de ce livre, il sera question de toxicité relationnelle individuelle ou collective, et des mécanismes qui se diffusent insidieusement, par différents canaux et avec divers auteurs, sous couvert de bienveillance. Cette toxicité que nous subissons ou que nous faisons subir, parfois et avant tout à nous-mêmes. Il y sera question du pervers narcissique, de sa victime, et au-delà d'eux, de tout système induisant une emprise. La violence psychologique, quelle que soit la forme qu'elle prend, s'appuie sur des structures psychiques, que l'on retrouve quels que soient le sexe, l'âge, l'environnement social ou culturel. La voir autrement, c'est prendre le risque d'instrumentaliser certains individus ; or, stigmatiser est déjà une toxicité. C'est refuser toute analyse et toute réflexion qui ne serait pas immédiatement et pleinement satisfaisante, rassurante.

Au-delà des structures et relations individuelles ou interpersonnelles, il faut explorer la toxicité sociale, les fragilités et les limites d'un système, les pertes de rationalité et de sens critique, les raisons ayant mené à l'effondrement de la pensée, aux abus de pouvoir et aux croyances dangereuses, toxiques.

Il sera essentiellement question d'humanité, de celle qui ploie sous la contrainte et de celle qui lutte pour se redresser. Des toxiques et des victimes que nous pouvons tous être, l'un et l'autre à la fois.



## Toxique ou non toxique

« Toxicité ». Le mot effraie. Le prononcer permet à l'angoisse et à la fascination de s'installer et de coloniser votre pensée. Personne *a priori* ne va se jeter sur un produit toxique pour le consommer. Mais malgré les étiquettes à tête de mort qui les identifient, nous déplorons sans les comprendre des accidents domestiques parfois mortels, résultats de l'insouciance, de la négligence ou de la mauvaise connaissance de la dangerosité du produit.

Lorsqu'il est question de toxicité relationnelle, des comportements toxiques et de leurs conséquences sur les victimes, la même stupéfaction, mêlant crainte et incompréhension, est ressentie. Comment cela peut-il exister ?

Sans doute parce que nous manquons encore d'informations et de campagnes de prévention.

### **La toxicité**

Est toxique ce qui provoque l'empoisonnement parfois mortel d'un être vivant.

Le terme de « toxicité » est également utilisé pour qualifier des relations humaines ou des agissements visant à contrôler, à nuire ou à détruire le psychisme, le physique, l'identité et l'intégrité d'une personne. Pas un journal, pas une émission de télévision qui n'en parle. Si vous recherchez « toxique » sur Internet, les occurrences reliant « relation » et « toxique » apparaissent en troisième ou quatrième proposition. Le mot est dans toutes les bouches à tous les instants et se diffuse jusqu'à faire oublier de quoi ou de qui l'on parle. Parce qu'il réveille un sentiment de peur, de honte, de gêne et même de dégoût, il s'adresse directement à nos émotions, déclenchant une alarme et stoppant notre pensée. Il faut fuir ou se cacher. Il faut manifester de la compassion pour la personne en souffrance ; ou il faut l'éviter, elle pourrait être contagieuse. Il faut blâmer le désigné coupable, le dénoncer, l'incriminer. En revanche, les faits et la cause sont vite oubliés.

La notion de temporalité est indispensable pour qualifier une relation de « toxique ». Constater un comportement inapproprié est insuffisant. La toxicité naît du temps et de la récurrence d'attitudes visant à utiliser et à émusser voire détruire les facultés de la victime. Elle entache le quotidien et nuit à l'énergie vitale. Elle dégrade l'estime et la confiance en soi. Elle laisse inerte lorsqu'elle n'est pas stoppée. Elle est mortifère, et parfois mortelle.

Outre la temporalité, il faut considérer la répétition de ces agissements dits « toxiques ». Nous avons tous le droit d'être en désaccord, d'avoir des désirs et des compréhensions divergentes, des instants incertains ou ambivalents. Ces moments de tensions ou d'exigences sont désagréables, mais ils ne sont pas toxiques en tant que tels. Ils ne sont pas plus

Du mime à l'être.....	81
Le développement des croyances .....	86
4. Critique de la déraison pure.....	91
Du danger du biais cognitif.....	92
Quand le biais confirme le biais.....	96
Savoir croire et croire savoir .....	98
De la bienveillance à la dérive sectaire .....	101
Les sectes.....	114
Du prosélytisme à l'emprise.....	120
Convaincre, mode d'emploi .....	125
Prophétie autoréalisatrice et pensée magique.....	127
5. Les gentils et les méchants .....	133
Société narcissique.....	134
<i>Social justice warriors</i> et <i>cancel culture</i> .....	137
De l'intérêt du doute.....	145
Oser dire « non » .....	150
Ce n'est pas parce qu'on est victime d'une injustice qu'on doit être injuste .....	154
La complicité de la victime .....	158
6. Question d'équilibre.....	165
L'enfer, c'est vraiment les autres ? .....	166
De la douleur et de la fragilité .....	168
Dépasser ses émotions.....	172
De l'inconvénient d'être soi.....	175
Question de confiance .....	179
7. Retrouver un sens.....	181
La quête toxique de perfection.....	182

<i>Table</i>	219
(S')éduquer .....	186
Comprendre le sens des mots .....	191
Ne pas chercher à être ce que l'on n'est pas .....	194
Considérer le temps et accéder au bonheur .....	198
Alors, tous toxiques, tous victimes ? .....	207
Remerciements .....	215